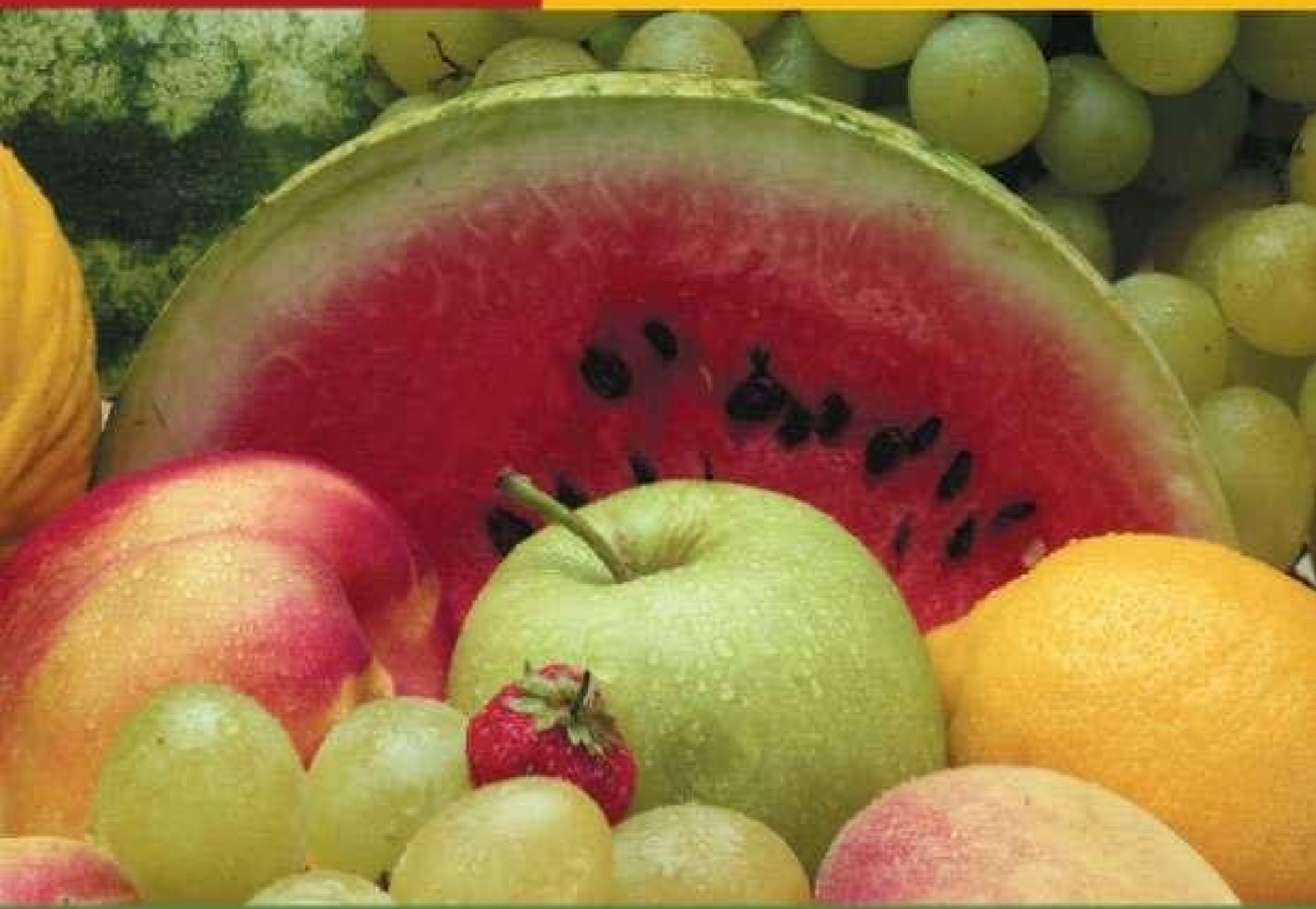
Machine Translated by Google

THE DETOX MIRACLE SOURCEBOOK

Raw Foods and Herbs for Complete Cellular Regeneration

- *Revitalize Every System of Your Body*
- *Maximize the Healing Power of Nature*
- *Cleanse Toxins*
- *Heal the Causes of Disease*



ROBERT MORSE, N.D.

Machine Translated by Google

THE DETOX MIRACLE SOURCEBOOK

Raw Foods and Herbs for Complete Cellular Regeneration

- *Revitalize Every System of Your Body*
- *Maximize the Healing Power of Nature*
- *Cleanse Toxins*
- *Heal the Causes of Disease*

ROBERT MORSE, N.D.

Machine Translated by Google

Laudă suplimentară pentru

Miracolul de
detoxifiere
Cartea sursă

Dr. Morse este unul dintre cei mai mari vindecători ai timpului nostru.

– Dr. Bernard Jensen, vindecător de renume mondial, autor și pionier al sănătății naturale.

Robert Morse, ND, poate să fi ajutat mai mulți oameni cu boli grave, în special cancer, decât oricine cunosc. Dacă aș avea o boală gravă, l-aș folosi pe Dr. Morse.

—I.Gerald Olarsch, ND

Dr. Robert Morse și soțul meu Bernard Jensen au fost prieteni apropiați și cred că sunt cei mai mari vindecători ai lumii! Ei și-au petrecut întreaga viață aducând adevărul pe o planetă toxică. Această carte este cu adevărat un ghid de referință și un dicționar pentru adevărata sănătate și vitalitate.

— Marie Jensen

Felicitări, Dr. Morse, pentru a aduce conștientizarea publicului de astăzi cu privire la cel mai important aspect al adevăratei sănătăți care există pe această planetă: DETOXIFICAREA.

— Darren D. Dowler, cântăreț, „The Lettermen”.

Vă mulțumim că ați luat un subiect care are mare nevoie de recunoaștere și l-ați adus publicului larg într-un mod pe care oricine îl poate înțelege.
Felicitări, o treabă superlativă!

— Donovan Tea, cântăreț, „The Lettermen”.

Vă mulțumim că ne-ați introdus tuturor în noua și interesantă știință a detoxifierii. Suntem cu tine 100%.

Machine Translated by Google

-Tony Butala, cântărețul „The Lettermen”.

vezi coperta din spate pentru mai multe aprobări pentru The Detox Miracle Sourcebook

Machine Translated by Google

Disclaimer

Această carte, cu opiniile, sugestiile și referințele făcute în ea, se bazează pe experiența personală a autorului și este doar în scop personal de studiu și cercetare. Acest program este despre sănătate și vitalitate, nu despre boală.
Autorul nu face pretenții medicale, slavă Domnului. Dacă alegeți să utilizați materialul din această carte pentru dvs., autorul și editorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru acțiunile și deciziile dvs. sau pentru consecințele acestora.

Asumă-ți responsabilitatea pentru tine. Vei fi fericit că ai făcut-o. Educați-vă în adevăr. Amintiți-vă, ființele umane au creat știința, iar lumea noastră este un produs al bărbaților și femeilor care folosesc știința în loc de Dumnezeu. Pentru sănătatea lor, oamenii trebuie să învețe că nu își pot trata simptomele, trebuie să elimine cauza acestor simptome. Căutați eliberarea de boli. Caută adevărul.

Păstrează drepturile constituționale ale tuturor, inclusiv ale tale. Rezervați-le întotdeauna conform Codului Comercial Uniform (UCC).

Machine Translated by Google

Detoxifierea Miracol Cartea sursă

ALIMENTE CRUDE ȘI IRUBURI PENTRU REGENERARE CELULARĂ COMPLETĂ

Robert Morse, ND

ONE WORLD PRESS

Prescott, Arizona

Machine Translated by Google

Copyright © 2012, Robert Morse Toate

drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă în niciun fel fără permisiunea scrisă a editorului, cu excepția cazului de citate folosite în articole și recenzii critice.

ISBN: (13 cifre) 978-0-9838455-9-1

Această carte electronică a fost creată în SUA de:

ONE WORLD PRESS

890 Staley Lane

Chino Valley, AZ 86323

800-250-8171

printmybook@oneworldpress.com

www.oneworldpress.com

Machine Translated by Google

Această carte este dedicată în primul rând lui Dumnezeu, pentru care trăiesc și încerc să exprim în fiecare moment. Dumnezeu este cea mai mare putere de vindecare dintre toate. Recunosc, de asemenea, ierarhia lui Dumnezeu, incluzând toți maeștrii, sfinții, salvatorii și îngerii vii și înălțați care ajută la menținerea în echilibru a creației lui Dumnezeu. În cele din urmă, este dedicat membrilor personalului meu personal care au muncit sute de ore de-a lungul anilor pentru a scoate această carte la lumină.

Machine Translated by Google

Dacă nu punem libertatea medicală în constituție, va veni vremea când medicina se va organiza într-o dictatură sub acoperire pentru a restricționa arta de a vindeca la o singură clasă de oameni și a refuza privilegii egale altora, care va constitui Bastilia științei medicale.

— Dr. Benjamin Rush, semnatar al Declarației de Independență

Nimeni nu poate depăși o problemă de sănătate folosind aceeași mentalitate care a creat problema.

— Thomas Edison

În sănătate nu există boală.
Nu găsiți cancer în țesutul sănătos.

—Robert Morse, ND

Machine Translated by Google

Cuprins

Introducere

Capitolul 1 Înțelegerea speciei noastre

Capitolul 2 Cum funcționează corpul

Modulul 2.1 Cele patru procese de bază

Modulul 2.2 Sistemele corpului: structuri și funcții

Modulul 2.3 Celula

Modulul 2.4 Țesuturi

Modulul 2.5 Sistemul cardiovascular și Modulul de sânge 2.6

Modulul Sistemul digestiv 2.7 Modulul

Sistemele eliminative 2.8 Modulul Sistemul

glandular endocrin 2.9 Modulul Sistemul muscular 2.10

Modulul Sistemul nervos 2.11 Modulul

Sistemul reproducător 2.12 Modulul

Sistemul respirator 2.12 Modulul Sistemul

respirator 3

Capitolul 3 Alimentele pe care le consumăm

Modulul 3.1 Carbohidrații și zaharurile și metabolismul lor

Modulul 3.2 Proteinele și metabolismul lor

Modulul 3.3 Grăsimi (Lipide) și metabolismul lor Modul 3.4

Enzime: Biocatalizatorii Modulul 3.5 Vitamine (Co-

enzime)

Modulul 3.6 Elemente esențiale

Machine Translated by Google

Modulul 3.7 Fitochimice Modulul

3.8 Factorii de pH ai alimentelor Modulul

3.9 Energia alimentelor Modulul 3.10

Alimente întregi Capitolul 4 Obiceiuri toxice

Modulul 4.1 Problema laptelui și a altor produse lactate

Modulul 4.2 Proteinele, întregul adevăr

Modulul 4.3 Iritanti si Stimulanti

Modulul 4.4 Vaccinări: Acul otravitor

Modulul 4.5 Toxicitate chimică: mediu, igienă, gospodărie și medicamente Modul 4.6 Protejarea

de agenți cancerigeni

Modulul 4.7 Centre de control al otrăvirii

Capitolul 5 Natura bolii

Modulul 5.1 Cele trei cauze fundamentale ale bolii

Modulul 5.2 Paraziți, buni sau răi?

Modulul 5.3 De ce plasăm colesterolul și alte lipide?

Modulul 5.4 Slăbiciunea glandei suprarenale = Tulburări feminine și masculine

Modulul 5.5 Cancer

Modulul 5.6 Tulburări și leziuni neurologice Modul 5.7

Diabet (Tipul I și II)

Modulul 5.8 Pierderea în greutate și controlul: abordarea cauzei

Modulul 5.9 Pielea și tulburările sale

Modulul 5.10 Mintea, emoțiile și celulele Modulul 5.11

Limbajul corpului — Ce încearcă corpul tău să-ți spună?

Modulul 5.12 Chestionar de sănătate

Capitolul 6 Eliminarea bolilor prin curățare și reconstrucție

Machine Translated by Google

Țesut

Modulul 6.1 Naturopatia și știința detoxificării

Modulul 6.2 Obstrucții și detoxifiere

Modulul 6.3 Cum facem corpul să se detoxifice?

Modulul 6.4 Alimente alcaline și acide și Detoxifiere

Modulul 6.5 La ce să vă așteptați în timpul detoxificării

Modulul 6.6 Criza vindecării Modulul

6.7 Post și detoxifiere

Modulul 6.8 Două posturi grozave cu suc de fructe

Modulul 6.9 Managementul sănătos al intestinului

Capitolul 7 Mâncarea pentru vitalitate

Modulul 7.1 Ce alimente să mănânci

Modulul 7.2 Diagrama alimentelor acide/alcaline

Modulul 7.3 Rolul vital al combinației adecvate de alimente

Modulul 7.4 Meniurile Miracle Detox

Modulul 7.5 Meniul Detox Vitality

Modulul 7.6 Meniul Detox pentru cei îndrăzneți

Modulul 7.7 Sucuri crude de fructe și legume

Modulul 7.8 Fasole și cereale: bune sau rele?

Modulul 7.9 Rețete pentru a vă

bucura Capitolul 8 Puterea ierburilor

Modulul 8.1 Utilizări comune și tradiționale ale produselor botanice

Modulul 8.2 Power Herbs: Un ghid de referință

Modulul 8.3 Formule puternice pe bază de plante

Modulul 8.4 Întinerirea pe bază de plante pentru fiecare sistem corporal

Modulul 8.5 Antibiotice farmaceutice vs. antiparazitare ale naturii

Machine Translated by Google

Capitolul 9 Instrumente pentru o viață sănătoasă

Modulul 9.1 Nouă obiceiuri sănătoase

Modul 9.2 Patru instrumente sănătoase pentru a vă ajuta detoxifierea... și viața dvs.

Capitolul 10 Sănătate și spiritualitate

Anexa A Studiu de temperatură bazală pentru funcția tiroidiană

Anexa B Familia științelor naturii

Anexa C Ghid de resurse

Anexa D Totul despre analiza de sânge

Anexa E Analiza mineralelor tisulare (TMA)

Anexa F Greutăți și măsuri

Anexa G Glosar

Anexa H Prefixe și sufixe

Index

Despre autor

Machine Translated by Google

Dr. Bernard Jensen bucurându-se de generozitatea naturii de alimente crude.

Machine Translated by Google

mulțumiri

O recunoaștere specială pentru bunul meu prieten, Dr. Bernard Jensen, care și-a petrecut ultimii șaizeci de ani ai vieții luptând cu ignoranța umană în domeniul adevăratei nutriții și vitalități. Lucrarea sa de pionierat în iridologie, „The Master Science”, este cunoscută în întreaga lume. Am petrecut multe ore vorbind despre vitalitate și longevitate.

O recunoaștere specială pentru prietenul meu Dr. Rudy Splavic, NMD, care putea simți un fir de păr sub șapte coli de hârtie. A fost unul dintre studenții personali ai Dr. Stone în arta polarității și a manipulării. Cunoștințele sale extraordinare sunt profund recunoscute și vor fi foarte dor de.

Recunosc următoarele persoane și eforturile lor de pionierat în sănătate și în alte domenii conexe. Sunt cu adevărat oameni-Dumnezeu și femei-Dumnezeu în sine: profesorul Arnold Ehret (conștientizarea mucusului și a detoxifierii); Profesorul Hilton Hotema (George Clements) (avocat pentru fructe); Bernard McFadden (post și vindecare energetică); Ann Wigmore (suc de iarbă de grâu); Herbert M. Shelton (post și hrană crudă); John Tilden, MD (toxemie); Stanley Burroughs (suc de lămâie de post); Dr. John Christopher (maestru herbarist pionier); Ladean Griffin (pionier în sănătate); Norman W. Walker (terapie cu suc crud); Bruce Copen, Ph.D. (naturopatie); Paul Bragg (post și alimente crude); John Hoxey (pionier pe bază de plante și sănătate); CL Kervran (transmutări biologice); Benedict Lust (fondatorul naturopatiei); Dr. Rife, MD (pionier în cancer și virus); Hereward Carrington (pionier fructifer); Grupul „Prima lege a naturii” (reînnoirea conștiinței consumului de alimente crude); Tompkins și Bird (energetica alimentelor); Sebastian Kneipp (hidroterapie); John W. Keim (vindecător Amish); JH Rausse (hidroterapie și nutriție); Jethro Kloss (vindecător pe bază de plante); Paul Twitchell (cartează cerurile); Darwin Gross (un adevărat maestru); Dr. Harvey Kellogg (detoxifiere) și TC McDaniel, DO (chimie).

Mulțumiri speciale Brendei, Tony, Kathie, Theresa și Jennifer pentru tot ajutorul și asistența valoroasă în a pune împreună aceste informații într-o formă coerentă și pentru a ajuta la menținerea organizației noastre o companie adevărată a lui Dumnezeu.

Sunt atât de mulți vindecători și oameni de știință grozavi, încât nu aș putea să-i menționez pe toți. Trimit cele mai umile scuze ale mele celor pe care nu i-am menționat. Un mare vindecător sau om de știință nu este influențat de sistemele de condiționare sau monetare ale umanității. Mai degrabă, el sau ea continuă să caute adevărul, astfel încât toți să poată beneficia.

Machine Translated by Google

Introducere

W

veniți într-o călătorie fantastică în vitalitate. Sănătatea este unul dintre cele mai mari atuuri ale noastre și mulți se referă la corp ca la un templu sau un vehicul care poartă în jurul adevăratului Sine în timp ce suntem pe această planetă. Cu toate acestea, adesea ne tratăm mașinile mai bine decât ne tratăm corpurile.

Informațiile conținute în această carte nu au fost preluate din studii dublu-orb, din fapte și cifre interpretate greșit ale agențiilor de tratament sau din cercetări științifice „cumpărate și plătite". Am scris această carte pe baza a treizeci de ani de experiență de sine și din observarea clinică a mii de pacienți care au folosit programele mele pentru a-și depăși condițiile și bolile toxice.

Practic, avem de făcut două alegeri atunci când dezvoltăm o afecțiune sau o boală: Tratament sau Detoxifiere. Dacă alegem tratament, avem două opțiuni suplimentare. Prima alegere este medicina alopată (farmaceutică) , care este abordarea medicală sau chimică status quo. A doua alegere este medicina naturală (tradițională) , care utilizează produse din surse naturale sau plante medicinale pentru a trata simptomele. Dacă alegem abordarea alopată pentru a „combate" boala noastră, este important să înțelegem că medicina alopată oferă doar trei tipuri de tratament pentru orice afecțiune: medicamente chimice, radiații sau intervenții chirurgicale.

Companiile farmaceutice cheltuiesc o mulțime de bani pentru dezvoltarea medicamentelor și formarea medicilor (alopati) în modul de utilizare a acestor medicamente chimice în prezența bolilor. Dar, „vindecarea" bolii (în sensul înlăturării cauzei, nu doar a simptomelor) nu face parte din acest tip de gândire. Bolile sunt incurabile în abordarea alopată – care este o modalitate total bazată pe „tratament". Medicamentele chimice sunt folosite pentru orice, de la simple dureri de cap și febră la afecțiuni degenerative, cum ar fi boala Parkinson sau

cancer.

A doua formă de tratament în procedurile medicale alopate este un anumit tip de arsuri sau radiații. Acesta este utilizat în majoritatea procedurilor de diagnosticare (raze X, de exemplu) și în unele proceduri de tratament, în special, dar fără a se limita la cancer.

A treia procedură pe care profesia medicală alopată o poate folosi pentru a trata o problemă sau o afecțiune este intervenția chirurgicală. Chirurgia este pur și simplu îndepărtarea țesutului „rău" care cauzează problema. Dacă boala este cancerul de sân, pur și simplu

Machine Translated by Google

îndepărtați sânul și pacientul este „vindecat”.

Medicina naturală, sau ceea ce mă voi referi ca „medicină tradițională”, diferă de abordarea alopată. Medicina naturista trateaza pur si simplu boala cu produse naturale (cele facute din substante animale, vegetale sau minerale) sau cu ierburi, care se gasesc in natura. Știința medicinei naturiste există de sute de mii de ani, la un nivel sau altul.

Majoritatea substanțelor utilizate în medicina naturistă nu au efecte secundare dăunătoare, în timp ce majoritatea medicamentelor chimice au un anumit grad de efecte secundare dăunătoare. Cu toate acestea, este corect să spunem că unele produse naturale folosite fără înțelepciunea adecvată pot crea în continuare rău. Suplimentarea calciului în prezența unei slăbiciuni paratiroidiene, de exemplu, are ca rezultat formarea de pietre sau calciu liber excesiv. În general, procedurile de diagnostic utilizate în medicina naturistă, inclusiv iridologia, kineziologia, pulsațiile, analiza părului sau a țesuturilor și multe altele sunt neinvazive și nu dăunează pacientului.

Majoritatea sistemelor de îngrijire a sănătății de astăzi, inclusiv medicina alopată, naturistă și homeopatică, sunt modalități bazate pe tratament. Tratarea simptomelor nu vindecă niciodată „cauzele”. Până când nu va fi efectuată o vindecare autentică, vom suferi întotdeauna într-o anumită formă. Alternativa la tratament este True Naturopathy (detoxifiere), o știință puțin cunoscută a naturii care a fost folosită de sute de ani, de sute de mii de oameni și animale din întreaga lume. A redat sănătatea și vitalitatea corpului lor fizic, emoțional și mental. Detoxifierea cuprinde științele chimiei, biochimiei, botanică și fizicii și a fost întotdeauna în centrul adevăratei vindecări. Din acest motiv, detoxifierea ar trebui să fie în centrul medicinei naturiste astăzi, dar a fost uitată în lumea noastră modernă a „tratamentului”.

Detoxifierea nu este un sistem de tratament sau o modalitate de a elimina simptomele; este un sistem de vindecare prin abordarea cauzei bolii. Aceasta implică înțelegerea faptului că corpul este vindecătorul și că energia este în centrul vindecării. De asemenea, aruncă lumină asupra adevăratei cauze a bolii - distrugerea energiei. Energia sau distrugerea energiei rezultă din ceea ce mâncăm, bem, respirăm, ne punem pe piele și din ceea ce gândim și simțim.

Acestea sunt cele șase moduri prin care fie ne facem sănătoși și vitali, fie bolnavi și slabi.

Naturopatia este cea mai pură formă de vindecare. Procedurile și instrumentele sale de diagnosticare sunt toate total non-invazive, iar la baza ei se află alcalinizarea și detoxifierea, care vor fi explicate în mare profunzime pe parcursul acestei cărți.

Machine Translated by Google

Detox Miracle Sourcebook se referă la această a doua opțiune, adevărata vindecare prin detoxifiere și științele aferente acesteia. Cu toate acestea, abordarea adoptată aici nu pune niciodată știința mai presus de puterea lui Dumnezeu și a naturii, deoarece știința este doar studiul a ceea ce este deja.

Succesul meu cu adevărata detoxifiere în problemele cronice și degenerative a fost recunoscut în întreaga lume. Din 100 de oameni care vin la noi cu diferite tipuri de cancer, aproximativ 70 la sută se vindecă singuri, 20 la sută nu pot face programul și 10 la sută sunt prea avansati sau nu vor să trăiască. Succesul nostru cu regenerarea în leziunile măduvei spinării este de asemenea fenomenal: o femeie de treizeci și doi de ani, care și-a tăiat coloana cervicală superioară (o separare a măduvei spinării C3-C4) cu doisprezece ani în urmă, a venit la clinica noastră. În unsprezece luni, a avut sentimente și mișcări complete în tot corpul. Un tânăr Amish care a avut un accident de tractor, care l-a lăsat tetraplegic la nivelul C4-C5, în șase luni a avut senzație totală în degetele de la picioare.

Una dintre cele mai grele părți ale acestui program este lucrul cu mintea. Asemenea unui computer, scoți ceea ce ai pus în ea. Această carte îți va oferi cele mai actualizate și amănunțite informații de care ai nevoie pentru a-ți hrăni mintea și, astfel, a te educa despre sistemul miraculos de vindecare al corpului tău. Acesta va acoperi ceva fiziologie, chimie, fizică și nutriție, toate într-un mod pe care îl puteți înțelege și utiliza imediat. De asemenea, vă va încuraja să vă „răzgândiți” de la una de gândire toxică la una de gândire naturală și pură.

Majoritatea oamenilor trăiesc pentru a mânca; Mi-ar plăcea să începi să te gândești să mănânci pentru a trăi, iar această carte îți va arăta cum să faci asta. Ceea ce mănânci are un efect direct asupra sănătății tale, iar eu am dovedit acest lucru an de an și an peste sute de clienți. Am văzut cancer, din nou și din nou, curățat de organism. De asemenea, diabetul, boala coronariană și artrita toate eliminate. Am văzut leziuni ale măduvei spinării reconectate și leziuni ale nervilor de la accidente vasculare cerebrale, scleroză multiplă și altele asemenea, s-au vindecat.

Nu există magie sau mister pentru sănătate sau boală. Boala este un proces natural! Când înțelegem cum funcționează organismul și ce cauzează eșecul țesuturilor din organism, vom înțelege ce cauzează simptomele bolii și cum să le inversăm.

Această carte vă va duce într-o călătorie cu multe opriri importante pe parcurs. Vei afla despre speciile din care provine corpul tău fizic; cum funcționează corpul tău; natura bolii. Și, în sfârșit, ce este sănătatea. unu

Machine Translated by Google

Din premisele acestei cărți este că sănătatea este într-adevăr foarte simplă, totuși ne petrecem o mare parte din timp și bani încercând să o atingem. Detox Miracle Sourcebook vă va ajuta să vă înțelegeți specia și vă va încuraja să mâncați în armonie cu procesele dumneavoastră anatomice, fiziologice și biochimice. Acest lucru vă va oferi vitalitate și o viață fără boli.

Permiteți-vă timpul și disciplina pentru a deveni din nou în viață prin detoxifiere! Pune-ți inima, autodisciplina și sufletul în ea. Detoxifierea va fi unul dintre cele mai grozave lucruri pe care le faci pentru tine în viața ta.

NOTĂ: Deoarece această carte a fost scrisă atât pentru practicianul din domeniul sănătății, cât și pentru persoane laice, unele capitole sunt mai bazate științific decât altele. Pentru mine, spun: „Păstrează-te simplu!” Treceți peste acele capitole care v-ar putea deruta la început. Revino mai târziu și citește-le pentru a înțelege mai bine corpul tău și cum funcționează. Corpul tău este o mașină foarte complexă, dar a-l menține sănătos este foarte simplu.

Călătoria unei persoane

eu

a fost crescut într-un orășel din Indiana. Dieta tipică din această parte a țării a constat din multe produse lactate, zaharuri rafinate, cereale și, bineînțeles, carne de trei ori pe zi. Produsele lactate și zaharurile rafinate formează foarte mucus, în consecință am devenit dependent de picături de nas, deoarece cavitățile mele sinusurilor erau întotdeauna blocate. De asemenea, am făcut constipație severă, care a dus la hemoroizi sângerând. Odată cu toate acestea au venit și migrenele, cam la fiecare trei zile. Când am fost dus la un specialist după altul, poveștile pe care le-am auzit, făcând ipoteze asupra cauzei acestor dureri de cap severe, au devenit după un timp o glumă. Obezitatea a fost un alt efect secundar al acestui tip de dietă. Dacă nu aș fi fost conectat în mod conștient de Dumnezeu în acești primi ani, depresia mi-ar fi depășit viața. Dragostea mea pentru Dumnezeu și viață mi-a dominat întotdeauna viața, dându-mi o bucurie interioară.

La sfârșitul anilor 1960 am devenit un consumator de mâncăruri crude. Citeam cărți de Ehret, Jensen, Hotema, Mc-Faddin, Tilden (vezi Bibliografie) și alți o duzină de mari vindecători, despre conceptele de bun simț de a nu distruge alimentele pe care le consumi înainte de a le mânca. Am citit despre respirație și capacitatea de a trăi din oxigen, hidrogen, carbon, azot etc. Deoarece toate elementele sunt alcătuite din acești atomi superiori în primul rând, pentru mine avea sens că, dacă conștiința noastră era în locul potrivit. am putea supraviețui la acest nivel. Sufletele care supraviețuiesc la acest nivel sunt cunoscute drept „mâncătorii de Dumnezeu”.
Din moment ce am vrut să știu

Machine Translated by Google

Doamne mai mult decât orice altceva, asta se potrivește perfect pentru mine. Am decis că voi trăi în zone îndepărtate și voi încerca acest nivel de conștiință. Devenind pustnic, am început procesul de eliminare a alimentelor grele sau cu vibrații scăzute, inclusiv carnea și cerealele. De asemenea, am vrut să nu mai mănânc legume, ceea ce m-a lăsat cu o dietă doar cu fructe și nuci. În cele din urmă, am decis să scap și de toate alimentele care formează acid, așa că am încetat să mănânc nuci. Cu acele alegeri devenisem ceea ce se numește un „fructist”. Trăiam exclusiv din fructe proaspete, crude.

Calea Naturii

1. Sănătatea naturală (a naturii) nu este medicină alternativă. Sănătatea naturală este medicina tradițională.
2. Calea naturii este veche de sute de mii de ani. Medicina chimică are doar 125 de ani.

3. De la apariția medicinei chimice, boala a crescut vertiginos.
4. Medicina ar trebui să conțină doar remedii naturale care alcalinizează, curăță și regenerează organismul.

Scopul meu era să încerc să trăiesc doar cu aer pur. Citisem despre o călugăriță catolică care trăia în munții Tibetului și mânca doar zăpadă și despre câțiva alții care au obținut același nivel rafinat de supraviețuire. Pentru a merge în această direcție, următorul meu pas a fost să-mi limitez consumul de fructe la un singur tip. Conform planului meu, după câteva luni pe un singur tip de fructe, aș putea să opresc orice consum de alimente așa cum o știm și mi-aș fi atins obiectivul. Desigur, aceasta a fost o abordare foarte radicală pentru a-l experimenta pe Dumnezeu, dar îmi pusesem mintea asupra ei și aveam o autodisciplină puternică.
Am citit o mulțime de lucrări ale profesorului Hotema despre puterea portocalelor organice ca aliment complet, așa că am decis că acestea vor fi singurul meu aliment.

Am fost fructist aproximativ patru ani, din care șase luni am trăit exclusiv cu portocale. Descoperisem o grădină organică specială de portocale, creată de o persoană pe care o consideram a fi un suflet foarte înalt. Natura trebuie să fi avut grijă de mine în acele vremuri, deoarece această grădină de portocale a avut o recoltă excelentă, iar cultivatorul a putut să-mi furnizeze portocale pentru buric pentru întregul an.

În această perioadă, ca fructist, am început să experimentez adevărul lucrării lui Arnold Ehret despre extraordinarele puteri de întinerire ale corpului. Mă puteam tăia și nu simți nicio durere. Nu a existat nicio sângerare, iar

Machine Translated by Google

rana ar fi vindecată în următoarea zi sau două. Amintiți-vă că scopul meu a fost să nu mai mănânc portocale și să trăiesc exclusiv prin aer! Dar problema a fost că nivelul meu de energie a devenit atât de mare încât nu am putut rămâne în corpul meu. Călătoream „în afara corpului” în unele dintre cele mai magnifice lumi ale lui Dumnezeu care există dincolo de experiența umană normală. Am simțit că m-am contopit cu Dumnezeu, lăsându-mă în urmă. Am devenit nelimitat. Nu aveam niciun punct de referință, pentru că nu voiam sau nu doream nimic. Eram total împlinită. Dragostea mea pentru Dumnezeu și toată viața sa intensificat dincolo de cuvinte. Dificultatea a fost că eram tânăr, fizic, și eram imatur cu acest nivel de realizare a lui Dumnezeu. Deoarece nu mai puteam comunica în această lume, în special cu oamenii, am decis, de dragul supraviețuirii, că trebuie să mă „împământ” și să-i învăț pe alții despre puterea extraordinară de vindecare a alimentelor crude și despre conștientizarea nelimitată pe care fiecare dintre noi. poseda. Așa că, după câțiva ani de locuit în zone îndepărtate, m-am mutat înapoi la „civilizație”. Am știut atunci că vreau să-mi dedic viața pentru a-i ajuta pe alții să se întinerească și pentru a învăța frumusețea lui Dumnezeu unei lumi care moare de ambele.

Din acel moment am deschis mai multe magazine naturiste și am devenit biochimist, naturist, master herborist și iridolog. De atunci am predat despre Dumnezeu și vitalitate și am călătorit prin lume, împărtășind cu alții magia și secretele sănătății. Am avut o clinică mică în Portugalia de câțiva ani și am reprezentat Statele Unite ale Americii de mai multe ori în simpozioane din întreaga lume.

Acum douăzeci și cinci de ani am deschis o clinică de sănătate pe care o mai conduc. Pe baza experiențelor mele vă pot spune că nu există boli incurabile, ci doar oameni incurabili. De asemenea, am petrecut mulți ani lucrând în medicina de urgență, care a fost unul dintre hobby-urile mele, și am văzut atât medicina alopată, cât și medicina tradițională (pe plante) în acțiune. În timp ce medicina de urgență este fantastică, medicina alopată, în general, ucide sute de mii de oameni pe an, în timp ce medicina tradițională (sau medicina botanică) salvează sute de mii de vieți pe an. Vă invit să vă alăturați mie pentru a învăța și a folosi legile naturale ale lui Dumnezeu pentru a vă vindeca și a vă întineri.

Munca mea a fost atât inspirată, cât și susținută de munca dr.
Bernard Jensen, un vindecător de renume mondial și autor al multor cărți remarcabile (vezi Bibliografie). Cu ani în urmă, dr. Jensen m-a consultat cu privire la sănătatea soției sale și am devenit imediat prieteni. Am recunoscut imediat o legătură spirituală, întrucât am împărtășit o pasiune și un angajament similar pentru o misiune de iubire și vindecare. Detox Miracle Sourcebook reflectă

Machine Translated by Google

experiențe și puncte de vedere asupra adevăratei vindecări.

Caută mereu adevărul. Deschide-ți inima total către Dumnezeu. Dacă vrei ceva, dorește-l pe Dumnezeu. Toate celelalte vor veni la tine. Fii mereu și dăruiește iubire.
Reveniți din nou (în toate corpurile voastre) fizic, emoțional, mental și spiritual.

NOTĂ: Verificați Glosarul pentru termeni nefamiliari.

Noțiuni de bază

10 moduri de a avea succes

A

Dacă vă pregătiți să utilizați informațiile prezentate în această carte, iată o prezentare generală. Acesta este ceea ce este nevoie pentru a avea succes. Aceste zece principii sau recomandări vă vor ajuta enorm să obțineți succesul și sănătatea și vitalitatea pe care le doriți de la procesul dumneavoastră de detoxifiere și regenerare. Aceste puncte vor fi tratate în profunzime pe măsură ce continuați să lucrați cu această carte.

1. Dieta este cheia ta numărul unu pentru succes. Ceea ce mănânci, bei, respiri și ceea ce pui pe piele este modul în care aduci lumea exterioară. Studiază și învață conceptele din această carte despre o dietă cu alimente crude. Cu cât mănânci un procent mai mare de fructe și legume crude (salate), cu atât succesul tău va fi mai mare. Dacă aveți cancer, o leziune a măduvei spinării, scleroză multiplă, Parkinson sau orice altă afecțiune cronică sau degenerativă, veți dori să consumați o dietă alimentară 100% crudă, „vii”, numai cu fructe și legume (salate).

2. Invitați ajutorul unui profesionist din domeniul sănătății care are experiență în utilizarea alimentelor crude și a altor proceduri naturale de detoxifiere, cum ar fi postul. În special cu boli precum cancerul și alte afecțiuni cronice, degenerative, este benefic să aveți îndrumări și sprijin pe tot parcursul procesului de vindecare. În cele din urmă, ești responsabil pentru tine, dar există multe resurse valoroase care să te ajute în această călătorie către o sănătate vibrantă.

3. Găsiți pe cineva care este expert în „citirea” irisului ochiului (o știință cunoscută sub numele de iridologie). Acesta este unul dintre cele mai mari și, în prezent, singurele tipuri de analiză a țesuturilor moi din natură. Îți va oferi o foaie de parcurs a punctelor tari și a punctelor slabe. Acesta va indica, de asemenea, congestiv

Machine Translated by Google

acumulări (limfatice) și chimice. Acest lucru este de neprețuit pentru a vă ajuta să vă abordați slăbiciunile glandulare sau ale organelor. Pentru asta recomand un program (formula) pe baza de plante. Folosiți ierburi pentru a vă trata slăbiciunile celulare și pentru a vă mișca și curăța sistemul limfatic, tractul gastro-intestinal și plămânii. (Consultați Ghidul de resurse pentru companiile pe bază de plante care furnizează astfel de formule.)

Aproape 100% dintre homo sapiens au slăbiciuni glandulare.
Începeți acest proces luând Chestionarul de autoevaluare „Ce îți spune corpul tău” găsit în Capitolul 5 pentru a-l determina pe al tău.

Utilizați testul de studiu al temperaturii bazale (găsit în Anexa A) pentru funcția tiroidiană pentru a determina nivelul funcției tiroidiene. Acest lucru este extrem de important atunci când luăm în considerare utilizarea calciului și metabolismul.

Dacă aveți tensiune arterială mare sau mai ales scăzută, știți că aveți slăbiciune a glandelor suprarenale. Din nou, verificați Chestionarul de autoevaluare pentru a determina alte efecte secundare ale slăbiciunilor glandelor suprarenale.

4. Întotdeauna „mișcă” sistemul limfatic. Toată lumea are un sistem limfatic stagnant într-o măsură sau alta. Toate celulele tale trebuie să mănânce și să excrete, iar sistemul tău limfatic este sistemul tău de canalizare. Ganglionii tăi limfatici sunt fosele tale septice. Păstrați-le curățate! Utilizați o formulă pe bază de plante pentru rinichi și mâncați multe fructe. Curăță și îmbunătățește tractul gastro-intestinal cu alimente crude și o formulă regeneratoare de plante intestinale. Evitați laxativele sau purgativele, acidophilus, bifidophilus sau orice altă floră intestinală. Flora ta intestinală se va restabili.
   Exercițiile (cum ar fi mersul pe jos sau înotul) sunt extrem de importante în mișcarea sistemului limfatic, în special la nivelul extremităților inferioare.

   Lasă-te să transpiri! Pielea ta este cel mai mare organ de eliminare. Păstrați-l curat și stimulat cu periajul pielii, cu dușuri regulate, precum și cu apă caldă și rece și prin transpirație.

5. Veți dori să petreceți o lună pe o formulă de paraziți pe bază de plante (consultați Ghidul de resurse la finalul acestei cărți pentru a găsi companii excelente pe bază de plante care le oferă). Acest lucru vă va ajuta să scăpați de viermii mai mari, flukes etc. De asemenea, vă va ajuta la reducerea microorganismelor (candida, bacterii etc.) care vă afectează dorința de a mânca.

6. Curățați-vă ficatul și îmbunătățiți-vă pancreasul timp de aproximativ o lună înainte de a începe programul de detoxifiere. Vezi capitolul 8 pentru

Machine Translated by Google

sugestii despre susținerea și curățarea acestor organe cu ierburi și formule pe bază de plante. Dacă ai diabet sau ești excesiv de slabit, probabil că vei avea nevoie de aproximativ trei luni.

7. Dacă iei medicamente chimice, nu-ți face griji. Există foarte puține interacțiuni posibile cu acest program și aceste formule pe bază de plante. Dacă luați medicamente pentru hipertensiune arterială, pur și simplu urmăriți-vă tensiunea arterială. Acest program poate reduce rapid tensiunea arterială. Foloseste bunul simt. Dacă tensiunea arterială este scăzută, scăderea acesteia mai mult cu medicamente chimice ar putea să nu fie prea inteligentă. Dacă tensiunea arterială este scăzută, trebuie să lucrați pentru a o normaliza prin îmbunătățirea și regenerarea glandelor suprarenale. Diabetul (Tip II) este foarte ușor de depășit în majoritatea cazurilor. Dacă luați insulină, aveți grijă la glicemia. Același principiu se aplică și în cazul hipertensiunii arteriale.

DATE TIIN IFICE

Majoritatea substanțelor chimice slăbesc și distrug celulele. Chimioterapia provoacă acidoză mare și distruge celulele care cauzează cancerul viitor sau răspândirea (metastaza) cancer.

Radiațiile inflamează, ard și distrug celulele (țesuturile) și pot determina metastazarea cancerului.

9. Pe măsură ce te detoxifiezi și te regenerezi, corpul tău va trece prin simptomele unei „crize de vindecare”. Acest lucru este normal, natural și pozitiv. Pe măsură ce înțelegeți despre criza de vindecare, veți înțelege ce sunt cu adevărat „bolile”. Vezi Capitolul 5. Amintiți-vă, simptomele bolii se manifestă din două surse – congestie și slăbiciune celulară.

10. În sfârșit: Atitudine, atitudine, atitudine! Bucură-te de ceea ce faci. Amintiți-vă întotdeauna de ce vă faceți corpul (sau vehiculul fizic) sănătos. Corpul tău este mobilitatea ta în această lume fizică. Multe dintre slăbiciunile tale îți sunt transmise genetic. Este posibil ca toxicitatea dumneavoastră să se fi dezvoltat în uter, așa că acordați-i timp să fie eliberat. Sănătatea vibrantă în această lume nu are loc peste noapte. Uneori este o muncă grea, dar merită. Te conectează cu viața, iubirea și Dumnezeu.

Fie ca binecuvântările să fie!

Machine Translated by Google

CAPITOL UNUL

Înțelegerea speciei noastre

eu

Sunt întrebat în mod constant care sunt secretele mele pentru a mă regenera și a face corpul fizic din nou vital. Au existat sute de cărți scrise despre sănătate și nutriție, majoritatea fiind variații ale ipotezelor altora sau idei vechi, care nu par să se schimbe niciodată. Unii sunt clar proști. Pe rafturile librăriei tale locale vei găsi cărți despre tipurile de sânge, mega-dozare cu vitamine și minerale, diete bogate în proteine și altele asemenea. Din experiența mea, unele dintre aceste programe sunt extrem de toxice pentru organism și, de fapt, ucid mulți oameni în fiecare an.

Cred că sănătatea este mult mai puțin complexă decât indică aceste cărți. Abordarea mea este pur și simplu: Mănâncă alimente care sunt adecvate din punct de vedere biologic pentru specia ta. Acest lucru ar putea părea a fi prea simplificat sau pur și simplu confuz, dar să ne luăm un moment pentru a explora și a determina exact ce tip de specie suntem.

Imaginează-ți că stai undeva în câmpiile sau junglele Africii.
Priviți peste un peisaj vast și vedeți elefanți, girafe, căprioare, hipopotami, maimuțe cu spate argintiu, cimpanzei, șerpi, păsări de toate felurile, lei, gheparzi și multe alte animale. Acum, dacă vă pun o întrebare simplă: „Cu care dintre aceste animale arătăm noi „homosapiens”?” pe care ai alege-o? Primatele, desigur. Aceștia sunt frugivori, așa cum suntem noi. Acum unii ar putea spune că aceasta este o comparație mult prea simplistă pe care să ne construim cazul. Bine, atunci haideți să omorâm (nu aș face niciodată) un animal din fiecare specie și să-i aducem înapoi în laborator. Să disecăm fiecare animal și să ne uităm la anatomia și fiziologia lui pentru a stabili cu care dintre noi, oamenii, semănăm cel mai mult, pe plan intern.

Lista care urmează desemnează cele patru clase de vertebrate (carnivore, omnivore, ierbivore și frugivore), evidențiind diferențele dintre ele.

NOTĂ: Nu uitați să verificați Glosarul pentru termeni nefamiliari.

Diferențele anatomice și fiziologice ale vertebratelor

Machine Translated by Google

CARNIVORI

Include:

Pisici, gheparzi, lei etc.

Cura de slabire:

În principal carne, unele legume, iarbă și ierburi

Sistem digestiv:

Limba - foarte aspră (pentru smulgerea și ruperea)

Glandele salivare - niciuna

Stomacul — structură simplă; saci mici rotunji; sucuri gastrice puternice

Intestinul subțire - neted și scurt

Ficat – cu 50 la sută mai mare decât cel al oamenilor; foarte complex cu cinci camere distincte; flux biliar greu pentru sucurile gastrice grele

Sistem eliminator:

Colon - neted, nesacculat, capacitate minimă de absorbție

Tractul gastro-intestinal - de trei ori lungimea coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Mâini (sus față) – tip gheare

Picioare (partea inferioară a spatelui) – tip gheare

Cvadrupedii — umblă pe toți patru

Sistemul tegumentar:

Piele - acoperită 100% cu păr

Glande sudoripare — folosește limba și are glande sudoripare numai în pernuțele picioarelor

Sistemul osos:

Dinții—dinți incisivi în față, molari în spate cu dinți canini mari pentru ruperea

Fălcile — unidirecționale, numai sus-jos

Coada — da

Sistem urinar:

Machine Translated by Google

Rinichi - acid (urină).

OMNIVORES

Include:

Păsări (inclusiv găini, curcani etc.), porci și câini

Cura de slabire:

Unele carne, legume, fructe, rădăcini și unele scoarțe

Sistem digestiv:

Limbă – moderată până la aspră

Glandele salivare – subactive

Stomac – acizi gastrici moderati (HCL și pepsină) Intestinul subțire – oarecum sacculat, ceea ce explică capacitatea lor de a mânca legume

Ficat - complex și mai mare proporțional decât cel al oamenilor

Sistem eliminator:

Colon - mai scurt decât colonul uman, cu tract gastro-intestinal cu absorbție minimă - de zece ori lungimea coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Mâini — copite, gheare și labe

Picioare — copite, gheare și labe

Cvadrupedii — umblă pe toate cele patru extremități; cu excepția păsărilor, care au și merg doar pe două picioare

Sistemul tegumentar:

Piele - netedă, grasă, păr sau pene

Glandele sudoripare — foarte minime; numai în jurul botului (porci) și al picioarelor (câini) și niciunul pe păsări

Sistemul osos:

Dinți — dinți sau ciocuri canini asemănătoare colților

Fălcile — multidirecționale

Machine Translated by Google

Coada — da

Sistem urinar:

Rinichi - acid (urină).

ERBIVORE

Include:

Cai, vaci, oi, elefanți, căprioare, girafe

Cura de slabire:

Legume, ierburi și unele rădăcini și scoarțe

Sistem digestiv:

Limbă — moderat aspră

Glandele salivare - digestia alcalină începe aici

Stomacul - alungit, inelat și cel mai complex (de regulă, are patru sau mai multe pungi sau stomacuri); acizi stomacali slabi

Intestinul subțire – lung și sacculat pentru o absorbție extinsă Ficat – similar cu cel uman (capacitate puțin mai mare)

Sistem eliminator:

Colonul – lung și sacculat (inelat) pentru o absorbție extinsă

Tractul gastro-intestinal – de treizeci de ori lungimea coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Mâinile (sus) — copite

Picioare (inferioare) — copite

Cvadrupiede - umblă pe toate cele patru extremități

Sistemul tegumentar:

Piele – pori cu păr extins care acoperă întregul corp

Glandele sudoripare - includ milioane de canale de transpirație

Sistemul osos:

Dinți - douăzeci și patru de molari, cinci pe fiecare parte a fiecărui maxilar și opt

Machine Translated by Google

incisivii (dinții tăiați) în partea din față a maxilarelor

Fălcile – multidirecționale, sus-jos, lateral, înainte și înapoi creând un efect de șlefuire

Coada — da

Sistem urinar:

Rinichi — (urină) alcalin

FRUGIVORI

Include:

Oameni și primate (maimuțe, cimpanzei, maimuțe)

Cura de slabire:

În principal fructe, nuci, semințe, legume dulci și ierburi

Sistem digestiv:

Limba - netedă, folosită în principal ca lopată Glandele salivare - energiile digestive alcaline încep de aici

Stomacul - alungit cu două compartimente

Intestinul subțire - sacculat pentru o absorbție extinsă

Ficat - de dimensiune simplă și medie, nu mare și complex, ca carnivore

Sistem eliminator:

Colon - sacculat pentru o absorbție extinsă

Tractul gastro-intestinal – de douăsprezece ori lungimea coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Mâini (superioare)—degete pentru cules, decojire și ruptură

Picioare (inferioare) – degetele de la picioare Merge drept pe două extremități

Sistemul tegumentar:

Piele – pori, cu păr minim

Glandele sudoripare - includ milioane de canale de transpirație

Sistemul osos:

Machine Translated by Google

Dinți - treizeci și doi de dinți: patru incisivi (tăiați), doi canini (ascuțiți), patru molari mici (bicuspide) și șase molari (fără dinți lungi de tip canin sau colți)

Fălcile — multi-moționale, dimensionale, sus și jos, înapoi și înainte, dintr-o parte în alta etc.

Coada — unele

Sistemul urinar:

Rinichi — (urină) alcalin După

disecția și observarea structurilor anatomice și a proceselor fiziologice ale diferitelor specii, ajungem la aceeași concluzie: oamenii sunt frugivori, ne place sau nu.

Omul este singura specie care este confuză cu privire la ce să mănânce. În copilărie, suntem instinctivi în ceea ce vrem să mâncăm. Pot umple o masă mare cu orice fel de mâncare pe care o mănâncă oamenii și pot pune un copil mic în fața mesei.
Ghiciți la ce alimente vor merge întotdeauna? Fructe și flori - alimentele pline de energie și colorate. Asta pentru că suntem frugivori, nu omnivori. Dacă un om ar fi cu adevărat un carnivor, i-ar plăcea să prindă un animal viu, să-l sfâșie și să-l mănânce așa cum este... și nu știu prea mulți oameni care să se bucure de asta.

Nu este greu de înțeles că trebuie să începem să mâncăm așa cum o cere machiajul nostru biologic. În plus, trebuie să ne dăm seama că niciun animal nu își gătește mâncarea înainte de a o mânca. Grădinii zoologici au învățat cu ani în urmă să nu hrănească niciodată animalele cu alimente gătite, deoarece acest lucru îi va face să se îmbolnăvească și să moară. Nu cunosc vreun medic veterinar care să încurajeze oamenii să-și hrănească animalele de companie de la masă. De ce? Simplu. Animalele noastre de companie vor avea aceleași boli pe care le Gătirea alimentelor o distruge. Schimbă chimia și își reduce sever energia electrică.

Dumnezeu a vrut hrana pentru viață, nu moarte. Dumnezeu este despre viață, energie, iubire și fericire. Desigur, îl putem avea și pe celălalt: depresie, furie, ură și ego. Este întotdeauna alegerea noastră. Un corp fizic vital sănătos poate face, de asemenea, corpurile noastre emoționale și mentale sănătoase. Sănătatea generează conștientizarea și bucuria de a trăi, pe care majoritatea oamenilor le-au pierdut.

Toată omenirea este la fel din punct de vedere biologic. Procesele noastre fiziologice și machiajul nostru anatomic sunt practic aceleași, indiferent dacă suntem din China, India sau America. Cu toate acestea, conștiința (conștientizarea), nivelul de activitate și părțile corpului utilizate fac toate diferența în tipuri

Machine Translated by Google

a alimentelor pe care le mâncăm în general sau ne dorim. Nu te complica să fii sănătos. Nu te complica. Alimentele te pot lega de această lume sau te pot elibera. Dacă nu ați experimentat niciodată asta, atunci începeți acum călătoria într-o nouă lume a vitalității. Caută să fii eliberat de lanțurile dependențelor alimentare care îți subminează sănătatea și creează robia față de aspectele inferioare ale lui Dumnezeu.

Vă invit să redeveniți vitali și să vă bucurați de recompensele vieții. Recondiționează-ți mintea și reantrenează-ți emoțiile pentru a te bucura de simplitatea consumului de fructe, legume, nuci și semințe crude. Înțelegeți-vă specia și mâncați alimentele care vă vor face corpul sănătos.

„Grecii antici, înainte de vremea lui Licurg, nu mâncau decât fructe.” (Plutarh) și „fiecare generație a ajuns la vârsta de 200 de ani”.

— Onomacrit al Atenei

Machine Translated by Google

CAPITOLUL DOI

Cum funcționează corpul

A

Orice suflet care are un corp fizic ar trebui să înțeleagă elementele de bază ale funcționării corpului. „De ce mâncăm și ce se întâmplă cu mâncarea pe care o mâncăm?” este întrebarea de pus. Când înțelegem răspunsul, vom începe să apreciem natura sănătății și a bolii.

Consumul de alimente este vital – majoritatea formelor de viață de pe această planetă trebuie să consume un fel de „hrană” pentru a exista și a-și menține expresia, iar majoritatea oamenilor vor muri dacă încetează să mănânce, deși au existat câteva excepții de la această regulă. O mână de indivizi au consumat doar aer, care constă din carbon, oxigen, hidrogen și azot (aceste elemente sunt zaharurile, grăsimile și proteinele la frecvențe mai mari). Acest scenariu, însă, este extrem de rar și trebuie să fii foarte conectat spiritual pentru a realiza acest lucru. Personal, nu am întâlnit niciodată pe cineva care ar putea face asta, deși am întâlnit niște maeștri și profesori spirituali extrem de conștienți.

Mâncăm pentru energie suplimentară. Știm că celulele noastre sunt orașe în interiorul lor și sunt entități conștiente; fiecare celulă își cunoaște atribuțiile specifice. Știm că spiritul – forța vieții, conștiința sau cum vrei să-i spui – este forța interioară care ține și modelează viața în forme și îi dă conștientizare. Cu toate acestea, celulele au nevoie de o sursă externă de energie pentru a se susține în activitate.

Majoritatea oamenilor își mestecă și înghit mâncarea fără să se gândească la cum sau de ce este utilizată în organism. Presupunem că, dacă este comestibil, este utilizabil de organism. Pur și simplu nu este așa. Acest capitol va explora modalitățile prin care organismul descompune și utilizează alimentele pe care le consumăm și cum elimină produsele secundare ale acestor alimente.

Mâncarea, digestia, absorbția, utilizarea și eliminarea sunt procese continue și consistente. Atunci când unul sau mai multe dintre aceste procese sunt afectate, organismul ca întreg începe să sufere. Poate dura mulți ani până când un simptom major să apară, dar va apărea. Totuși, există întotdeauna semne pe parcurs, inclusiv oboseală, obezitate, subțire excesivă, pungi sub ochi, erupții cutanate, constipație și/sau diaree, pentru a numi doar câteva.

MODULUL 2.1

Machine Translated by Google

Cele patru procese de bază

DIGESTIE

În primul rând, atunci când consumăm orice aliment, acesta trebuie să treacă printr-un proces „digestiv”, sau un proces prin care organismul descompune structurile alimentelor în materiale de construcție și combustibili. Organismul are nevoie de aceste materii prime pentru ca energia să funcționeze și, de asemenea, să se construiască și să se repare.

Descompunerea alimentelor se realizează prin acțiunea enzimatică, care începe în gură, unde carbohidrații, zaharurile și grăsimile își încep digestia alcalină. Stomacul produce, de asemenea, o enzimă digestivă numită pepsină; o enzimă acidă eliberată de HCL (acid clorhidric) pentru digestia inițială a proteinelor. Restul digestiei are loc în intestinul subțire, care este de natură alcalină. Atunci când alimentele noastre nu sunt defalcate în mod corespunzător, fie dintr-un pancreas, stomac și tract intestinal slab, fie din combinații de alimente proaste, se va experimenta formarea de gaze din fermentație și/sau putrefacție. Cu cât problemele cu gazele sunt mai mari, cu atât slăbiciunea și/sau alegerile proaste ale dietei sunt mai mari.

Organismul descompune alimentele pe care le consumi în următoarele: Proteinele sunt descompuse în aminoacizi pentru materialele de construcție și reparații.
Carbohidrații (amidon și zaharuri complexe) sunt descompuși în zaharuri simple pentru combustibil. Grăsimile sunt descompuse în acizi grași și glicerol, pentru construirea, repararea și nevoile de urgență.

Este important de reținut că avem enzime digestive alcaline în gură pentru digestia carbohidraților și a grăsimilor. Avem enzime digestive acide (pepsină) în stomacul inferior pentru digestia inițială a proteinelor. Apoi avem enzime digestive alcaline în pancreas și în prima parte a tractului intestinal subțire pentru a termina treaba pentru proteine, amidon, zaharuri și grăsimi.

De asemenea, este important să înțelegem că majoritatea proceselor noastre sunt de natură alcalină.

Digestia este primul proces care trebuie să aibă loc într-un organism sănătos și mulți oameni eșuează chiar aici. Dacă sunteți foarte slab sau nu aveți țesut muscular adecvat, există o mare probabilitate ca organismul dumneavoastră să nu fi digerat (descompus) alimentele în mod adecvat.

Machine Translated by Google

ABSORB IE

Odată ce alimentele sunt descompuse, acum trebuie să absorbim aceste materiale de construcție, combustibili și alte componente, care includ: săruri tisulare, vitamine, taninuri, alcaloizi, flavine și altele asemenea. Aceste componente sunt acum transportate de sânge către celule pentru energie, stimulare, construcție și reparare sau stocate pentru utilizare ulterioară. Absorbția se realizează prin vilozități (proiecții sub formă de degete pe suprafața anumitor membrane) și pori mici de-a lungul membranelor mucoase ale intestinului subțire și gros. Această absorbție ar trebui să fie simplă, dar intestinele majorității oamenilor sunt afectate de o substanță groasă asemănătoare cauciucului numită „placă mucoidă”. Această placă groasă, care se dezvoltă în tractul gastro-intestinal, este făcută din gluten, mucus, proteine străine și alte produse secundare alimentare care acționează mai mult ca un adeziv decât ca nutriție! Zaharurile rafinate, cerealele, carnea și produsele lactate sunt alimentele care sunt cele mai responsabile pentru formarea acestei plăci. Această „placă mucoidă” blochează absorbția adecvată a componentelor nutriționale ale alimentelor noastre în organism. (Am văzut pacienți care au eliminat găleți din această placă „neagră” din intestine.)

Cei mai mulți dintre noi eșuăm în a doua etapă a utilizării alimentelor într-o oarecare măsură din cauza acestei plăci mucoide congestive. Din nou, dacă sunteți slab, subnutrit sau nu aveți țesut muscular adecvat, trebuie luată în considerare o problemă de malabsorbție.

UTILIZARE

Trebuie să aducem nutriție în și în celulele noastre. Sistemul de sânge și autostrăzile sale (sistemul vascular) sunt sistemul de transport. Cea mai mare parte a nutriției absorbite trebuie să treacă mai întâi de inspecția de către ficat, care poate crea modificări chimice ulterioare, poate stoca nutrienți sau le poate transmite neschimbate către restul corpului pentru utilizare. Numărul de procese pe care ficatul le poate efectua este miraculos. Își poate crea proprii aminoacizi, poate schimba zaharurile în grăsimi și invers. Poate crea sau distruge.

Acum un mic secret. Aici intervine importanța acidului și alcalinelor. Dacă corpul nostru (inclusiv sângele nostru) devine mai acid, nutriția noastră devine anioică (coagulând). Cu alte cuvinte, materialele noastre de construcție (grăsimi, combustibili, minerale și alți compuși) încep să se lipească sau

Machine Translated by Google

adunându-se împreună. Cele mai multe dintre alimentele consumate în mod obișnuit de oameni sunt formatoare de acid. Aciditatea, care produce căldură, provoacă inflamații în pereții autostrăzii vasculare și în întregul corp. Lipidele (grăsimile) încep să se lipească de pereții vaselor în speranța de a tampona această inflamație. Dar legarea lipidelor provoacă, de asemenea, pietre lipidice, cum ar fi pietrele la vezica biliară și la ficat.
Colesterolul este cea mai comună lipide antiinflamatoare pe care organismul o folosește pentru a combate această inflamație. Când țesuturile devin acide și astfel inflamate, ficatul va produce mai mult colesterol pentru a-l combate. Dar asta înseamnă că nivelul colesterolului din sânge începe să crească. De asemenea, mineralele încep să se lipească și formează pietre „de tip rocă”, care apar ca pietre la rinichi, pinteni osoși și altele asemenea.

Pereții membranei celulare au hublouri minuscule care nu vor permite ca această nutriție „aglomerată” să fie absorbită. Când celulele roșii din sânge încep să se aglomereze, blocând transportul sau utilizarea adecvată a oxigenului, aceasta creează înfometarea celulară, care provoacă stări hipoactive ale glandelor și organelor, pierderea energiei sistemice, pierderea țesutului muscular și, în final, moartea.

Multe glande furnizează hormoni, steroizi și altele asemenea, pentru a ajuta utilizarea. Pe măsură ce aceste glande devin hipo sau subactive așa cum este descris mai sus, utilizarea calciului și a altor constituenți este afectată, creând multe simptome ale bolii. De exemplu, una dintre sarcinile calciului este de a ajuta la transportul nutrienților prin pereții membranei celulare. Când glanda tiroidă devine hipoactivă, aceasta încetinește sau oprește utilizarea calciului, care are un efect de domino, provocând înfometarea celulară. Acest lucru, desigur, face țesutul și mai slab și ciclul pur și simplu devine din ce în ce mai rău până la moarte. Majoritatea oamenilor nu își folosesc alimentația într-o anumită măsură.

ELIMINARE

Ceea ce intră trebuie, în cea mai mare parte, să iasă. Dacă iese la fel cum a intrat, este o problemă. (Nu ar trebui să vedeți alimente nedigerate, cu excepția porumbului, în scaunele dumneavoastră.) Când elementele din alimente sunt descompuse în cele mai simple forme pentru a fi utilizate de către celule, există multe produse secundare din acest proces - inclusiv gaze, acizi, celule celulare. deșeuri, proteine nedigerate și materiale neutilizate, cum ar fi vitaminele și mineralele, care trebuie să părăsească organismul.

Corpul încearcă mereu să elimine în moduri pe care de multe ori nu le înțelegem. Un exemplu ar fi simptomele răcelii și asemănătoare gripei, unde

Machine Translated by Google

strănutul, tusea, transpirația, durerile, febra și diareea sunt experimentate.
Aceste simptome sunt procese de eliminare utilizate de organism pentru a se curăța de mucus, paraziți, toxine și altele asemenea.

Dacă nu ne eliminăm deșeurile, construim congestie interstițială (în jurul celulelor) și intracelular (în interiorul celulelor), provocând în continuare degradarea celulară și moartea. O bună eliminare înseamnă să ne mișcăm intestinele de trei ori pe zi, să urinăm adecvat, să transpiram și să respirăm corect. Toți eșuăm în această categorie într-o măsură sau alta. Prin corectarea digestiei, absorbției, utilizării și eliminării ne putem recâștiga energia, construim vitalitate și vitalitate și trăim o viață fără boli.

MODULUL 2.2

Sistemele corpului

Structuri și funcții

Corpul tău fizic este compus din multe sisteme, care, într-un efort combinat, îl mențin în viață și bine. Aceste sisteme alcătuiesc organele, glandele, alimentarea cu sânge, țesutul limfatic, mușchii, oasele etc. Fiecare sistem are propria sa sarcină unică pentru a susține întregul. După cum sa menționat anterior, aceste sisteme depind unele de altele pentru funcționarea, întreținerea și repararea corpului ca o entitate întreagă.

Infrastructura corpului uman este ca o societate: sistemul glandular este guvernul. Sistemul nervos (electric) este autostrada informațională, fără de care comunicarea în orașe (celule, organe și glande) este paralizată. Departamentul de poliție este format din celule imune mici numite limfocite (globule albe), neutrofile, bazofile și macrofage. Pentru protecție suplimentară avem armata, care sunt celulele NK (natural killer) celulele T și B mari. Bineînțeles că există fabrici, cum ar fi ficatul, măduva osoasă, glande și unele organe. Iar ridicarea gunoiului și eliminarea deșeurilor sunt făcute de sistemul limfatic, colon, rinichi, plămâni și piele. Cu toate acestea, fără muncitori generali, o societate ar avea toți șefii și nu s-ar face nimic. Majoritatea celulelor din organism acționează ca muncitori.

Machine Translated by Google

Aceste celule cuprind toate sistemele, inclusiv sistemul osos (oase), sistemul muscular și țesutul conjunctiv.

Cea mai mare parte a hranei acestei societăți este furnizată extern de ceea ce hrănim organismul. Cu toate acestea, mulți nutrienți sunt cultivați de „fermieri” numiți bacterii. Prin acțiunile și tehnicile lor de transmutare sunt produse multe coenzime (vitamine sau ajutoare).

Coborând într-o lume mai mică, găsim celulele în sine. Fiecare celulă este un oraș în sine – un microcosmos al societății mai mari a întregului corp.
Lumile lui Dumnezeu sunt doar o reflectare una a celeilalte, deoarece toate formele și structurile de viață necesită alte forme și structuri de viață pentru a exista. Conștiința, sau conștientizarea din spatele tuturor lucrurilor, este forța motrice.

În paginile următoare ale acestei secțiuni am detaliat diferitele sisteme și structurile și funcțiile lor care cuprind corpul fizic.

SISTEM CIRCULATOR

STRUCTURI — Inima, sistemul vascular (artere, capilare și vene) și sângele (de asemenea, parte a sistemului digestiv).

FUNCȚII — Sistemul circulator este compus din căile din interiorul corpului prin care curge forța fizică de viață a corpului. Distribuie nutrienți, materiale de construcție și combustibili pentru viața și activitatea celulară; lucrează cu sistemul limfatic în eliminarea deșeurilor metabolice și a altor deșeuri din organism; ajută la menținerea corpului alcalin; este folosit pentru a ajuta la reglarea temperaturii corpului; și transportă oxigen în scopuri de oxidare (răspunsuri antioxidanți și de transmutare biologică).

SISTEM DIGESTIV

STRUCTURI — Glande bucale și salivare, stomac, intestine subțiri (duoden, jejun și ileon), pancreas, ficat, vezica biliară.

FUNCȚII — Sistemul digestiv folosește acțiune mecanică (dinți) și chimică (enzimatică) pentru descompunerea alimentelor grosiere și a compușilor în structuri simple în scopuri de absorbție și utilizare. Permite transmutarea biologică și biochimică a elementelor și

Machine Translated by Google

complecși în compuși sau substanțe mai utilizabili sau stocabili.

SISTEME ELIMINATIVE

STRUCTURILE — Colonul, sistemul limfatic, sistemul urinar, sistemul imunitar și sistemul tegumentar (piele).

FUNCȚII — Eliminarea deșeurilor și a produselor secundare din metabolism și digestie. Eliminarea agenților patogeni și a mucusului din sistemul limfatic. Eliminarea excesului de apă.

Sistemul eliminativ cuprinde mai multe alte sisteme, care sunt sisteme complete în sine. Acestea sunt sistemul intestinal, sistemul limfatic, sistemul urinar, sistemul tegumentar și sistemul imunitar.

Sistemul intestinal (colon)

STRUCTURI — Există cinci secțiuni la colon. Prima secțiune, care este supapă și conectată la jejen (intestinul subțire), se numește cecum. Apoi, există porțiunea ascendentă, care se îndreaptă în sus împotriva gravitației către plămânul inferior drept și zona ficatului. Porțiunea transversală trece prin abdomen spre partea stângă. Apoi se curbează în jos, devenind porțiunea descendentă. Apoi se curbează din nou și devine porțiunea sigmoidă. În cele din urmă, se curbează pentru ultima dată, terminând cu porțiunea rectală. Colonul uman mediu este lung de cinci până la șase picioare.

FUNCȚII — Deșeurile și produsele secundare din digestie sunt eliminate prin intestinul gros (numit colon). Sistemul limfatic elimină, de asemenea, o treime sau mai multe din deșeurile sale prin colon. Deșeurile din metabolism care intră în sânge și în sistemul limfatic sunt transportate la rinichi, piele și colon, pentru a fi apoi eliminate. Colonul este cu adevărat „sistemul de canalizare” și trebuie să fie într-o stare de sănătate bună pentru ca întregul corp să fie într-o stare bună de sănătate.

Sistem limfatic

STRUCTURI — Splina, timusul, apendicele, amigdalele, ganglionii limfatici, vasele limfatice și lichidul limfatic.

FUNCȚII — Sistemul limfatic este unul dintre cele mai vitale sisteme din organism. Sarcina sa include eliminarea deșeurilor celulare, eliminarea grăsimilor excesive.

Machine Translated by Google

compuși solubili din tractul gastrointestinal și servesc drept „casa” sistemului imunitar. Creează globule albe și anticorpi și este cu adevărat câmpul de luptă al „binelor vs. răului”, unde celulele imune luptă cu agenții patogeni, inclusiv bacterii, drojdii, viruși și alți intruși nedoriți.

Sistemul limfatic este, de asemenea, un purtător de nutrienți în diferite părți ale corpului. Acesta servește atât ca forță de poliție, cât și ca parte a sistemului septic al corpului. Devine puternic congestionat cu mucus și limfă excesive din produse lactate și zaharuri rafinate și complexe. Acest lucru provoacă un tip de congestie de care majoritatea oamenilor nu sunt conștienți, cu excepția cazului în care cavitățile lor sinusurilor sau țesuturile pulmonare le anunță.

Sistem urinar

STRUCTURI — Rinichi, vezica urinara, uretere si uretra.

FUNCȚII — Filtrarea și eliminarea excesului de H2O, a nutrienților și a deșeurilor metabolice și a subproduselor din organism este sarcina sistemului urinar. Ajută la reglarea echilibrului sodiu/potasiu și funcționează cu echilibrul acido-alcalin. Urina reprezintă aproximativ 95% deșeuri și 5% substanțe dizolvate.

Sistemul tegumentar

STRUCTURI — Piele, unghii, păr, sebum și glandele sudoripare.

FUNCȚII — Acest sistem oferă o acoperire de protecție și exterioară pentru corpul fizic. Pielea este cel mai mare organ eliminator al corpului și ajută la eliminarea deșeurilor și a subproduselor din metabolism. Sistemul tegumentar menține temperatura corpului.

Sistem imunitar

STRUCTURI — Sistemul limfatic, care include timusul și splina, măduva osoasă, celulele imune (limfocite, monocite, bazofile, macrofage, limfocite T, celule B, celule T și B helper etc.), ficatul și paraziții (toxina). mâncătorii).

FUNCȚII — Pentru a proteja organismul de agenți patogeni (dușmani străini), antigeni (proteine străine), paraziți și altele asemenea, care l-ar putea dăuna sau distruge. Sistemul imunitar este cu adevărat forța de poliție a corpului.

Machine Translated by Google

SISTEMUL GLANDULAR (ENDOCRIN)

STRUCTURI — Glanda pituitară, glanda pineală, glandele tiroide și paratiroide, timusul, glandele suprarenale, pancreasul (inclusiv insulele Langerhans), glandele din mucoasa intestinală, ovarele și testiculele.

FUNCȚII — Reglarea tuturor activităților corpului, de la respirație, răspunsul nervos și schimbările de temperatură, până la eliminare. Toate acestea se realizează prin hormoni, neurotransmițători, steroizi și altele asemenea.
Sistemul glandular este legat și de corpurile noastre emoționale și mentale.

SISTEM MUSCULAR

STRUCTURI — Mușchi, tendoane și țesut conjunctiv.

FUNCȚII — Mișcare, forță și sprijin scheletic. Transportul căldurii.

SISTEM NERVOS

STRUCTURI — Creierul, măduva spinării (Sistemul Nervos Central), sistemul nervos autonom, organele senzoriale (ochii, urechile, nasul, nervii olfactivi etc.).

FUNCȚII — Sistemul nervos este cu adevărat autostrada informațională a corpului. Este împărțit în două sisteme principale: sistemul nervos autonom (ANS) și sistemul nervos central (SNC). Sistemul autonom este împărțit în continuare în două ramuri, sistemul simpatic și parasimpatic.

SISTEM REPRODUCTIV

STRUCTURI — Testicule, ovare, spermatozoizi, ovule, glande mamare și prostată. Sistemul reproducător lucrează împreună cu sistemul glandular.

Machine Translated by Google

FUNCȚII — Reproducerea prin concepție, continuarea și îmbunătățirea (se presupune) a unei specii.

SISTEMUL RESPIRATOR

STRUCTURĂ - Plămâni, trahee, bronhii, tuburi bronșice și alveole.

FUNCȚII — Ingestia principalei surse de energie a organismului — „oxigen”.
Oxigenul permite oxidarea să aibă loc în organism. Sistemul respirator elimină dioxidul de carbon; ajută la reglarea echilibrului acido-bazic al organismului; și aduce în organism hidrogen, carbon, azot etc. Aceste elemente sunt cele mai de bază alimente ale vieții.

SISTEMUL OSOS

STRUCTURI — Toate oasele și cartilajele care cuprind corpul fizic. În corpul uman există 206 oase: Capul – douăzeci și nouă de oase.
Extremități superioare – șaizeci și patru de oase. Trunchi – cincizeci și unu de oase. Extremități inferioare – șaizeci și două de oase.

FUNCȚII — Sistemul osos dă formă și structură corpului fizic. De asemenea, permite diverse mișcări ale membrelor. Oasele noastre sunt adesea o sursă de calciu atunci când nu ar trebui să fie.

MODULUL 2.3

Celula

În Modulele 2.1 și 2.2 am prezentat deja elementele de bază, prezentând sistemele generale ale corpului. Modulele 2.5 și 2.13 vor detalia fiecare dintre aceste diverse sisteme (sistemul circulator, sistemul imunitar, sistemul glandular etc.), organele și glandele care le compun, precum și funcțiile aferente acestora.

Înainte de a discuta despre sisteme, organe și glande, însă, să începem de la început: cu celula. Deoarece toată creația este alcătuită din atomi, tot așa corpul tău – oase, țesuturi, organe și glande – este alcătuit din celule.

Machine Translated by Google

Corpul are peste 75 de trilioane de celule, fiecare la fel de individuală ca tine. Fiecare îndeplinește o funcție specifică, în timp ce toți lucrează împreună în armonie pentru a forma o conștiință socială (corpului). Cu alte cuvinte, toate celulele tale depind unele de altele și lucrează împreună pentru viața și funcționarea corpului.

Deoarece microcosmosul este o reflectare a macrocosmosului, un corp este o reflectare a fiecărei celule ale sale, fiecare fiind o societate în sine. Fiecare celulă este de fapt ca un oraș complet auto-susținut, având grijă de toate funcțiile sale, cu două excepții. Toate celulele au nevoie de o sursă externă de energie (sau conexiune) cu această lume și toate trebuie să-și elimine deșeurile. Să examinăm „orașul” sau „universul” celulei.

Există multe sisteme sau structuri diferite într-un oraș (cum ar fi departamentul de autostrăzi, de exemplu) care îndeplinesc funcții specifice care vizează supraviețuirea și productivitatea acelui oraș. Același lucru este valabil în fiecare celulă. Are un tribunal (nucleu) unde sunt păstrate toate înregistrările (informațiile genetice). În cadrul tribunalului (nucleului) aveți angajați guvernamentali (nucleoli) care desfășoară activitățile și nevoile zilnice care sunt necesare „bărbaților din câmp” (ribozomi). Toate cele de mai sus determină individualitatea celulelor și funcțiile acestora.

Atmosfera și substanța vie a unei celule se numesc citoplasmă.
Orașul (sau celula) este înconjurat și protejat de un sistem de perete și poartă numit membrană plasmatică sau membrană peretelui celular. Acest „perete celular” are gardieni care permit sau interzic substanțele în celulă.

Tribunalul (nucleul) este, de asemenea, înconjurat de un zid protector și funcțional numit înveliș nuclear. Sunt muncitori care transportă informații (substanțe) de la tribunal (nucleu) la oraș și de la oraș (corp sau citoplasmă) la nucleu. Acești lucrători sunt numiți reticul endoplasmatic (ER pe scurt).

Substanțe extracelulare = substanțe din afara celulelor

Substanțe intracelulare = substanțe din interiorul celulelor

Aparatul Golgi poartă numele lui Camillo Golgi (indivizii care descoperă lucruri le place să-și pună numele pe ele). Golgi a fost un histolog italian care a descoperit funcția acestor stive curbate de saci legați de membrană în interiorul celulelor, care acționează ca fabrici. Ei colectează, modifică, împachetează și distribuie proteinele și lipidele care sunt produse de ER. Aceste proteine sunt prezente în cantități mari în pancreas, glandele salivare, ficat și alte organe.

Machine Translated by Google

În orașele noastre avem transportoare și spații de depozitare. Acestea se numesc vezicule în interiorul celulelor. Veziculele secretoare se desprind din aparatul Golgi cu materialele fabricate de ER și le transportă pe peretele exterior al membranei celulare, unde acest material este apoi aruncat sau transportat în lumea corpului. Unele vezicule acționează ca rezervoare de reținere până când este nevoie de produsul „creat” sau „fabricat”. Un exemplu în acest sens este hormonul insulina, care este reținut în veziculele din celulele beta ale pancreasului. Când nivelul de glucoză din sânge din organism crește, aceste vezicule eliberează apoi insulina stocată în sânge pentru a ajuta utilizarea celulară a glucozei.

Ca în orice oraș, avem nevoie de protecție împotriva invadatorilor. Multe celule acționează ca protectori ai corpului. Acestea se numesc celule imunitare. În cadrul fiecărei celule, lizozomii sunt vezicule care conțin o varietate de enzime care sunt utilizate pentru funcții de igienizare intracelulară și eliminare (digestivă). Macrofagii (globulele albe din sânge sau leucocite, de exemplu) ingerează bacterii (antigeni sau agenți patogeni). Lizozomii din celulele voastre „mănâncă” sau „digeră” (se descompun) și distrug invadatorul.

Acum ce este un oraș fără putere? Forța pentru o celulă este mitocondriile sale. Acestea sunt organele în formă de fasole sau tije (organe sau structuri specializate) care produc, stochează și eliberează adenozin trifosfat (ATP).
Aceasta este sursa de energie pentru majoritatea reacțiilor chimice din interiorul celulei. Mitocondriile folosesc oxigen (metabolismul oxidativ) care permite producerea de ATP.

Porțiunile scheletice ale celulelor (sau „structurile” orașului) se numesc citoschelet, care este format din proteine (aminoacizi înlănțuiți și legați).
În citoschelet există mai multe structuri, toate joacă un rol în flexibilitatea, forma și dimensiunea acestuia. Acestea se numesc microtubuli, microfilamente și filamente intermediare.

Este demn de remarcat faptul că unele celule au cili, care sunt extensii asemănătoare părului de la peretele exterior al membranei. Ele pot varia ca număr de la unu la mii. Sarcina lor coordonată este de a muta mucusul. Puteți observa acest lucru în special în tractul respirator, unde mucusul este secretat de mucoasa limfatică a mucoasei plămânilor și a bronhiilor. Acțiunea cililor permite organismului să-și mențină plămânii curați de praf sau alte particule care i-ar putea deteriora (sau afecta) funcțiile.

Unele celule au ceea ce se numesc microvilozități, care sunt proiecții ale peretelui exterior al membranei celulare. Acest lucru este valabil mai ales pentru rinichi și celulele peretelui intestinal, unde este necesară absorbția suplimentară a nutrienților.

Machine Translated by Google

Acum puteți vedea cum o celulă „ac ionează ca” și este „creată ca” un oraș. Toate lumile (creațiile) lui Dumnezeu sunt doar o reflectare în oglindă una a celeilalte, de la macrocosmos (cea mai mare „lume”) până la microcosmos (cel mai mic).

Pentru a înțelege natura celulelor dvs., este, de asemenea, important să înțelegeți diferitele moduri prin care nutrienții sau elementele pot pătrunde prin peretele membranei celulare. Practic, există două condiții de difuzie sau osmoză care permit acest proces să se întâmple.

Cum pătrund nutrienții în celule

DIFUZIA

Moleculele sau substanțele se deplasează dintr-o concentrație mai mare sau mai mare de particule într-o concentrație mai mică într-o soluție. Un exemplu comun în acest sens este modul în care un cub de zahăr concentrat se dispersează într-un pahar cu apă.

OSMOZĂ

Acesta este un tip de difuzie în care moleculele sau substanțele se deplasează de la o soluție mai puțin concentrată la o soluție sau fluid mai mare sau mai concentrat.
Osmoza și rata osmozei depind de mai mulți factori care facilitează această acțiune. În primul rând și în primul rând, presiunile osmotice de pe fiecare parte a peretelui membranei celulare. În al doilea rând, permeabilitatea membranei. În al treilea rând, potențialul electric peste peretele membranei și porii săi.

Un mare procent de osmoză și difuzie „facilitată” necesită un „transportator activ”. Un transportor activ înseamnă pur și simplu că un „purtător” sau „transportator” (cum ar fi un autobuz) este utilizat pentru a ajuta la mișcarea unei molecule sau a unei substanțe prin peretele membranei celulare. Un exemplu în acest sens este insulina, care este un purtător sau transportator de glucoză într-o celulă. Rețineți că acest tip de activitate necesită o cantitate mică de energie, deoarece acesta este un transport activ, nu unul pasiv. Această energie provine din mitocondriile celulare sub formă de ADP (adenozin difosfat), care provine din ATP stocat (adenozin trifosfat). Un purtător sau un transportor poate fi un hormon, o proteină, un steroid sau un mineral.

Atunci când cauți adevărata vindecare, sănătate și vitalitate, de aceea, trebuie să gândești celular. Vindecarea trebuie să aibă loc la nivel celular pentru ca sănătatea și vitalitatea adevărate și de durată să existe. Spiritual vorbind, toată viața, indiferent cât de mică sau cât de mare (atomi către universuri și tot ce este între ele), atunci când se manifestă fizic, trebuie să aibă un corp mental (porțiunea de minte) și un corp emoțional (porțiunea astrală). Acest lucru este valabil pentru fiecare dintre celulele tale, precum și

Machine Translated by Google

pentru toate plantele, toate animalele și întregul tău corp. Un exemplu grozav este documentat de Christopher Bird și Tom Hopkins în cartea lor The Secret Life of Plants, care povestește despre capacitatea plantelor de a simți și a-și aminti.
Aceste abilități devin mai evidente la animale și mai mult la ființele umane.

Celulele răspund la stimuli externi nu numai de la hormoni, minerale, zaharuri, proteine și altele asemenea; capacitatea lor de a funcționa este mult afectată de factorii de pH ai corpului (acidoză), de congestie, de tipurile de alimente consumate și de consumul de substanțe chimice. De asemenea, ele răspund la gânduri și emoții (sentimente). Tipurile de gânduri și sentimente pe care le aveți, le adăpostiți sau le porți cu tine joacă un rol major în funcționarea celulară. Pentru a vă bucura de o stare de sănătate și vitalitate totală este necesar să vă curățați (detoxifieți) corpul, mintea și emoțiile, și astfel să vă eliberați.

Pe măsură ce celula părinte inițială se divide, se formează țesuturi, apoi organe și glande și așa mai departe. Există două tipuri de diviziune celulară - meioză și mitoză.
Prin meioză și mitoză organismul crește și se repară singur. Să examinăm acum gruparea de celule numite țesuturi.

Tipuri de diviziune celulară

MEIOZĂ

O celulă se divide cu doar jumătate din cromozomii celulei somatice sau nereproductive înrudite. (Aceste celule înlocuiesc.)

MITOZĂ

Celulele se divid fiecare cu același număr de cromozomi ca celula părinte sau celula somatică. (Aceste celule creează.)

MODULUL 2.4

Șervețele

Majoritatea celulelor tale individuale sunt grupate împreună pentru a forma țesuturi. Apoi țesuturile pot fi grupate pentru a forma organe și glande. Există patru tipuri principale de țesuturi care cuprind, aliniază, susțin, protejează sau controlează structurile de bază ale corpului tău.

Machine Translated by Google

TIPURI DE ȚESUTURI

EPITELIAL - Acoperă suprafața și căptușeala cavităților corpului sau glandelor. Se găsește în tractul digestiv, plămâni, vasele de sânge etc.

CONECTIV – Acest tip de țesut este de susținere și ține toate celulele, organele și glandele împreună.

MUSCULAR – Aceste țesuturi susțin structura scheletică și sunt folosite pentru mișcarea diferitelor structuri, inclusiv a membrelor.

NERVOS – Aceste țesuturi cuprind autostrada ta informațională, sistemul nervos. Aceste țesuturi sunt foarte încărcate și permit transmiterea electrică.

Boala nu se găsește în țesutul sănătos

Atunci când țesuturile, organele sau glandele nu reușesc să-și facă treaba, acest lucru creează un efect domino în întregul corp, provocând multe simptome diferite ale bolii.

Sănătate vibrantă = țesut sănătos

Regenerarea tesuturilor = alcalinizare + detoxifiere + nutritie + energie = sanatate vibranta

Amintiți-vă că toate țesuturile sunt formate din celule individuale, fiecare necesitând nutriție, energie și eliminare corespunzătoare.

Acum să examinăm țesuturile numite organe și glande din fiecare sistem al corpului.

MODULUL 2.5

Sistemul cardiovascular și sângele

INIMA

Machine Translated by Google

Inima ta este un organ care deține și primește patru camere, cu un sistem de valve care permit intrarea și ieșirea sângelui. Ai două camere în dreapta și două camere în stânga. Camerele superioare se numesc atriale, iar camerele inferioare, mai mari, se numesc ventricule. Sângele proaspăt, oxigenat, vine din arterele pulmonare în atriul stâng superior și se deplasează prin valva mitrală în camera inferioară din stânga (ventriculul stâng), apoi în corp pentru a se hrăni și a se oxigena. Acest sânge revine după ce a făcut călătoria prin kilometri de sistem vascular, înapoi în arteria superioară dreaptă, apoi în jos în ventriculul drept și apoi în plămâni pentru mai mult oxigen. Glandele suprarenale joacă un rol major în cât de puternic pompează inima și în ritmul acesteia. Se spune că inima este o pompă, dar de fapt își primește presiunea de la plămâni.

SISTEM VASCULAR

Deși arterele, capilarele și venele nu sunt organe sau glande, ele sunt o legătură cu fiecare celulă din corpul tău, inclusiv cu cele care formează organe și glande. Sarcina lor este să transporte combustibili vitali și materiale de construcție către toate celulele. Sistemul tău vascular poartă forța ta de viață fizică, sângele. Sângele este folosit pentru a transporta nutriție, hormoni, enzime, oxigen, antioxidanți etc. Acesta funcționează cu sistemul dumneavoastră limfatic pentru a ajuta la eliminarea deșeurilor celulare și metabolice și vă poate afecta în mod dramatic temperatura corpului. Sănătatea celulelor tale depinde de sănătatea și puterea sistemului vascular și de sângele care curge prin el.

Vase: artere, capilare, vene

ARTERELE — Acestea transportă sânge proaspăt oxigenat (care este, de asemenea, „bogat în nutrienți”) de la plămâni prin arterele pulmonare, la inimă; apoi în tot corpul tău către toate celulele, țesuturile, organele și glandele.

CAPILARE - Capilarele sunt vase minuscule (minute) care conectează cele mai mici artere (numite arteriole) de începutul celor mai mici vene (numite venule). Oxigenul și alte elemente sunt acum schimbate cu dioxid de carbon, alte gaze și deșeuri metabolice. Acestea sunt transportate prin sistemul venos înapoi la plămâni, rinichi și colon pentru eliminare. Pereții capilarului sanguin constau dintr-un singur strat de celule scuamoase

Machine Translated by Google

(endoteliu).

VENE – După cum sa menționat anterior, sistemul dumneavoastră venos transportă dioxidul de carbon, deșeurile celulare și alte toxine din celule și zonele interstițiale înapoi la plămâni și la alte organe eliminatorii care urmează să fie eliminate. Acesta este un ciclu constant care se desfășoară noapte și zi, 365 de zile pe an, până la moarte. O dietă acidă, alimentele excesive „asemănătoare lipiciului” (cum ar fi amidonul rafinat), substanțele chimice, metalele grele, mineralele și lipsa utilizării calciului (din cauza unei glande tiroide insuficiente), toate provoacă daune acestui sistem vital. Pereții tăi vasculari sunt sensibili la inflamația de la acizii care sunt ingerați sau care sunt un produs secundar al metabolismului. Dacă această inflamație nu este controlată de steroizi (de la glandele suprarenale), poate provoca plasarea colesterolului. Acest lucru duce la ocluzii (blocări) care pot provoca atacuri de cord, accidente vasculare cerebrale, moartea țesuturilor și moartea sistemică.

SÂNGE

Sângele și clorofila sunt nectarurile lichide ale vieții; forța vitală condensată în nutrienți, combustibili, materiale de construcție și reparații și altele asemenea. Fără ele, viața vegetală, animală și umană ar lua sfârșit. Toate creaturile din natură au un fel de „sânge” sau „forță vitală” care le susține corpul fizic.

Sângele tău este format din elemente formate și plasmă. Elementele formate includ globule roșii (eritrocite), globule albe (leucocite) și trombocite (trombocite). Plasma constă din 92% apă și 8% din diverse substanțe, inclusiv nutrienți, proteine, ioni, gaze, subproduse metabolice etc. Tabelul de pe pagina următoare vă va oferi o imagine de ansamblu asupra a ceea ce este în serul dumneavoastră de sânge.

Sângele conține două tipuri de celule de bază: eritrocite și leucocite.

Eritrocite

Eritrocitele sunt celule roșii din sânge (RBC). Sunt roșii din cauza conținutului de hemoglobină. Partea hem a hemoglobinei poartă un atom de fier, care se leagă de o moleculă de oxigen, dându-i culoarea roșie. Globina (o proteină) se leagă de dioxidul de carbon. Eritrocitele transportă oxigen și dioxid de carbon. Combinate cu hemoglobina sa, aceste celule transportă 97% din oxigenul sistemic și 92% din dioxidul de carbon sistemic. O enzimă numită anhidrază carbonică, găsită în eritrocite, catalizează (modifică) carbonul

Machine Translated by Google

dioxid în ioni de hidrogen și bicarbonat. Acest lucru este în scopuri de transport, deoarece dioxidul de carbon scade pH-ul corpului, făcându-l mai acid. Plămânii transformă hidrogenul și ionii bicarbonici înapoi în dioxid de carbon. Acum dioxidul de carbon poate fi expirat fără a crea acidoză excesivă în organism.

Blood Serum Composition

Formed Elements		Plasma
Water	92%	Erythrocytes — red blood cells (4 to 6 million), carry hemoglobin, which carries oxygen and buffers hydrogen ions (CO_2 conversion); neutralizes carbon monoxide
Proteins	8%	
albumins	58%	
globulins	38%	
fibrinogen	4%	
Other Constituents (solutes)		Leukocytes — white blood cells; immune cells (5,000 to 9,000)
nutrients		neutrophils 60 to 80%
ions		lymphocytes 20 to 40%
gases		eosinophils 1 to 4%
waste by products		monocytes 3 to 8%
hormones, neurotransmitters		Platelets — (200,000 to 500,000)

Leucocite

Leucocitele sunt celule albe din sânge (WBC). Acestea sunt celule imunitare și sunt acoperite în secțiunea Sistemul imunitar din acest capitol. Cele patru tipuri de leucocite sunt: neutrofile, limfocite, monocite (macrofage), eozinofile și mastocite.

Eritrocitele (RBC) și leucocitele (WBC) sunt derivate din ceea ce se numesc celule stem. Sângele tău transportă multe substanțe care sunt vitale pentru sănătatea corpului tău prin intermediul celulelor sale. De asemenea, transportă deșeuri metabolice și celulare și produse secundare.

Corpul tău caută mereu să mențină un echilibru alcalin/acid. Alcalinitatea domină toate fluidele și țesuturile, cu excepția stomacului. Sângele dumneavoastră joacă un rol vital în acest proces de echilibrare, de la descompunerea dioxidului de carbon până la furnizarea de electroliți, steroizi (lipide), etc. Unul dintre cele mai bune exemple ale acestui proces de echilibrare este modul în care celulele roșii din sânge, prin anhidraza carbonică, se convertesc mai întâi. dioxidul de carbon celular și sistemic (acid) în ioni de bicarbonat (alcalini) și apoi îi convertesc înapoi în dioxid de carbon când acești ioni ajung în plămâni.

Machine Translated by Google

Fluids of Alkaline Species

FLUID	ACID OR ALKALINE	EFFECTS OF ACIDOSIS
saliva	alkaline	canker sores (herpes)
urine	alkaline	urinary tract infections, kidney or bladder cancer
stomach	acid	ulcers, (gastritis), stomach cancers
intestines	alkaline	ulcers (enteritis and colitis) intestinal cancers
blood	alkaline	death

După cum am spus mai devreme, oamenii aparțin speciei frugivore, care este o specie alcalină. Graficul de pe pagina anterioară indică locul în care fluidele alcaline predomină în corpul uman și efectele dăunătoare ale acidozei în aceste diferite zone.

Când dieta ta este predominant acidă, hormonii tăi devin dezechilibrați, apoi alimentele fermentează și se putrezesc în loc să fie digerate în mod corespunzător și se produc mucus și inflamație excesivă. Sângele tău devine toxic și sistemul tău limfatic se înfunda. Aceasta este numită de mulți boală.

Păstrați-vă întotdeauna corpul alcalin, fără toxice și curat, atât în interior, cât și în exterior. Acest lucru creează adevărată sănătate și vitalitate.

MODULUL 2.6

Sistemul digestiv

GURĂ I GLANDELE SALIVARE

Machine Translated by Google

Gura oferă descompunerea mecanică (dinților) și inițial enzimatic a surselor de alimente întregi în complexe mai mici și mai simple. Glandele salivare secretă amilază (ptialină), care este o enzimă digestivă alcalină pentru descompunerea amidonului și a carbohidraților. Această enzimă hidrolizează amidonul și glicogenul în maltoză.

STOMAC

Stomacul este situat între esofag și duoden (prima porțiune a intestinului subțire). Este sub diafragmă și în dreapta splinei.
O parte a stomacului se află sub ficat. Alimentele intră în partea superioară a stomacului prin valva sfincterului cardiac și ies prin valva sfincterului piloric. Peretele stomacului are patru straturi. Mucoasa interioară sau mucoasa conține glande tubulare simple care vă secretă sucurile gastrice. Unele secretă pepsinogen, iar altele HCL (acid clorhidric). Există și celule care secretă mucus.

Când vedem, mirosim sau ne imaginăm mâncarea, aceasta declanșează secreția de sucuri gastrice. Prezența reală a alimentelor stimulează producția de hormon gastrină din stomac, care, la rândul său, eliberează mai mult suc gastric.

Digestia proteinelor începe în stomac atunci când HCL transformă pepsinogenul în pepsină, care apoi descompune structurile complexe de proteine în structuri mai mici numite peptone. Acesta este un proces digestiv acid. Dacă nu există proteine în alimentele consumate, stomacul acționează ca un compartiment temporar de reținere pentru digestia carbohidraților și a grăsimilor. Aceste alimente încep să se digere în gură cu sucuri digestive alcaline — amilază (ptialină), etc.
Dacă proteinele sunt prezente, atunci acizii din stomac neutralizează aceste enzime până când aceste alimente se deplasează în duoden, unde sunt reactivate și adăugate.

Stomacul acționează ca o capsulă cu eliberare în timp, permițând alimentelor timp să se digere (sau să fie descompuse), astfel încât organismul să o poată folosi în mod corespunzător. Acțiunea stomacului tău este prin controlul nervos și hormonal. Stomacul poate absorbi mai ales alcool și apă, inclusiv ierburi tincturate și unele sucuri de fructe și legume.

Din punct de vedere spiritual, stomacul reflectă plexul solar, care este centrul câmpului nervos care hrănește capul (superior), mijlocul și extremitățile inferioare ale corpului. Slăbiciunile stomacului vă pot slăbi întregul corp, afectând emoțiile (pot stimula frica), cerințele de oxigen, conștiința,

Machine Translated by Google

dureri de cap și alte afecțiuni.

INTESTINUL SUBTIENT

Intestinul subțire alcătuiește prima parte a structurii intestinale. Intestinele subțiri sunt mai mici în diametru decât colonul, dar sunt de patru până la șase ori mai lungi. Există trei secțiuni distincte care alcătuiesc intestinul subțire, fiecare având propria sa treabă de făcut.

Duoden

Această primă secțiune a intestinului subțire are aproximativ 8-11 inci lungime.
Prin canalul biliar comun primește enzime digestive, bicarbonat de sodiu alcalinizant din pancreas și bilă alcalinizantă din vezica biliară/ficat. Cea mai mare parte a acestei secțiuni a intestinului subțire este în primul rând digestivă și alcalinizantă. Secreția de hormoni este, de asemenea, un aspect al duodenului.

Hormonii duodenali

PEPTIDE

Stimulează eliberarea pertidazei pentru a finaliza digestia finală a proteinelor în aminoacizi

SECRETIN

Stimulează bicarbonatul de sodiu și bila pentru alcalinizare și descompunerea grăsimilor

COLECISTOKININA

Stimulează enzimele pancreatice și contractă vezica biliară pentru extracția bilei

Enzimele duodenului

PEPTIDAZA

Completează descompunerea proteinelor în aminoacizi

SUCRAZĂ, MALTAZA ȘI LACTAZĂ

(lactaza doar până la vârsta de 3 ani) Schimbă zaharurile complexe în monozaharide sau zaharuri simple

Machine Translated by Google

Este important să înțelegem că pereții intestinali subțiri sunt formați din pliuri circulare (sau vilozități) numite plicae circulares. Mucoasa se pliază în aceste vilozități sau microvilozități pentru a crește suprafața de absorbție a intestinelor.
Acestea apar ca niște ondulații sau valuri care permit organismului potențialul maxim de digerare și absorbție a nutriției sale.

Există glande numite Lieberkuhns la baza multor vilozități (în duodenul), care secretă hormoni și enzime digestive.

Jejunul

A doua porțiune a intestinului subțire are aproximativ 8 picioare lungime. Duodenul și jejunul formează două cincimi din intestinul subțire. Enzimele digestive din duoden acționează acum asupra majorității particulelor de alimente.
Absorbția nutrienților vitali are loc acum, pe măsură ce enzimele digestive descompun particulele alimentare în forma lor cea mai simplă.

Ileum

A treia porțiune are aproximativ 15 până la 30 de picioare lungime și cuprinde trei cincimi inferioare ale intestinului subțire. Majoritatea produselor secundare ale digestiei au devenit acum aminoacizi (blocuri de construcție), monozaharide (combustibili), acizi grași (ulei și combustibil), glicerol, vitamine și minerale. Acestea sunt acum absorbite sau amestecate cu apă pentru a continua drumul spre colon. Acest amestec lichid trece acum în prima parte a intestinului gros cunoscută sub numele de cecum, care este prima secțiune a porțiunii ascendente.

PANCREAS

Pancreasul este atât o glandă endocrină, cât și o glandă exocrină și este situat în poziție orizontală în spatele stomacului, în fața primei și celei de-a doua vertebre lombare. Capul pancreasului este atașat de duoden (intestinele subțiri), iar coada pancreasului ajunge până la splină.

Corpul pancreasului are multe glande exocrine, care au propriile conducte, toate care duc în canalul pancreatic principal, care se unește cu canalul biliar comun. Canalul biliar comun se varsă în duoden (prima porțiune a intestinului subțire). Tot prin țesutul glandei exocrine sunt mase de

Machine Translated by Google

celule numite Insulele Langerhans. Acestea sunt sistemele endocrine ale pancreasului.

Această porțiune endocrină a pancreasului va fi discutată împreună cu întregul sistem de glandele endocrine tratate mai târziu în acest capitol. Deoarece acum luăm în considerare digestia, vrem să examinăm porțiunea exocrină a pancreasului, porțiunea canalizată. Aceste glande furnizează cea mai mare parte a enzimelor digestive necesare descompunerii alimentelor. De asemenea, furnizează bicarbonat de sodiu, care este o substanță alcalinizantă numită chim, care este necesară pentru alcalinizarea conținutului stomacului. Acest chim este plin de HCL (acid clorhidric) și pepsină. Bicarbonatul de sodiu și bila din vezica biliară se unesc în duoden pentru a activa enzimele digestive alcaline ale pancreasului și peretelui intestinal. Dacă conținutul stomacului nu poate fi alcalinizat, atunci digestia corectă este oprită. Mâncarea ta fermentează și se putrezește, provocând gaze excesive. Atunci ai pierdut valoarea nutritivă a alimentelor tale.

Sucul pancreatic și funcția sa

BICARBONAT DE SODIU

Alcalinizant și activator enzimatic (neutralizează acidul din stomac).

TRIPSINOGEN

O enzimă care este transformată în tripsină în duoden.

CHIMOTRIPSINOGEN

O enzimă care este transformată în chimotripsină în duoden. (Tripsina și chimotripsina termină digestia proteinelor, transformând peptonele în peptide.
De aici, peptidele sunt descompuse [din peretele intestinal] de protează în aminoacizi - blocurile de bază ale structurilor proteinelor.)

AMILAZA

O enzimă care descompune (hidrolizează) amidonul (maltoza) sau zaharurile complexe (di- și poli-zaharide) în monozaharide sau zaharuri simple.

LIPAZĂ

O enzimă care emulsionează (descompune) grăsimile în acizi grași și glicerol.

Acest amestec de enzime și bicarbonat de sodiu se numește suc pancreatic. Sucul pancreatic are un pH de 8,4 până la 8,9, care este alcalin. Sucul pancreatic este stimulat de doi hormoni, se-cretină și colecistokinina, care sunt produse de mucoasa duodenală. Acest suc pancreatic curge prin

Machine Translated by Google

canalul pancreatic principal la canalul biliar comun și apoi în duoden.
Sucul pancreatic include bicarbonat de sodiu (alcalinizator) și enzimele: tripsinogen, chimotripsinogen, amilază și lipază.

Pancreasul este unul dintre organele tale vitale. Este distrus de acidoză și substanțe chimice nocive. Ceea ce distruge ficatul distruge și pancreasul.
Din punct de vedere spiritual, pancreasul este legat de procesele tale de gândire și de modul în care acestea se manifestă.

FICAT

Ficatul tău poate fi comparat cu o fabrică chimică uriașă care furnizează un întreg oraș cu nevoile sale funcționale (metabolice). S-a spus că ar fi nevoie de 500 de acri de teren pentru a construi o astfel de fabrică. Ficatul tău are atât de multe funcții diferite încât cercetătorii încă nu le-au descoperit pe toate. Este suficient să spunem că ar trebui să avem grijă de acest organ cel mai prețios.

Ficatul este cel mai mare organ din corpul tău și îndeplinește cele mai multe funcții. Este situat în mare parte pe partea dreaptă, sub diafragmă, la nivel cu partea inferioară a sternului. Partea inferioară a ficatului este concavă și acoperă stomacul, duodenul (prima porțiune a intestinului subțire), flexia hepatică a colonului (cotitura sus din dreapta), glanda suprarenală dreaptă și porțiunea superioară a rinichiului drept.

Ficatul tău are patru lobi și este acoperit de un material gros, dur, fibros membrană numită capsula lui Glisson.

Toate vasele de sânge și canalele hepatice intră în ficat la hilus. Există multe căi biliare intrahepatice mici care trec prin ficat, toate ducând în canalul hepatic principal, care se unește cu canalul cistic din vezica biliară, care formează apoi „canalul biliar comun”. Acest canal biliar comun intră apoi în porțiunea superioară a intestinului subțire, numită duoden, la papila lui Vater. Aceasta este principala zonă digestivă a corpului.

Părțile funcționale ale ficatului sunt lobulii ficatului, formați din celule hepatice (hepatocite), care sunt pătrunși de capilarele sanguine numite sinusoide. Sinusoidele sunt căptușite cu celule Kupffer (macrofage), care sunt celulele imune ale ficatului.

Patru sarcini de bază

Machine Translated by Google

Ficatul are patru sarcini de bază, din care apar o multitudine de funcții.
Aceste sarcini sunt:

DEPOZITARE ȘI DISTRIBUȚIE — Ficatul stochează diferiți aminoacizi obținuți în urma digestiei, apoi îi reconstruiește pentru proteinele esențiale ale corpului.
Ficatul transformă excesul de glucoză în glicogen (grăsimi stocate), apoi transformă glicogenul stocat înapoi în glucoză atunci când organismul are nevoie de combustibil suplimentar. De asemenea, ficatul stochează și distribuie diverse vitamine, inclusiv vitamina A, D, E și K (vitaminele tale solubile în grăsimi). Ficatul tău stochează, de asemenea, diverse minerale, inclusiv fier și cupru.

CONVERSIUNI, SINTEZĂ, TRANSMUTĂRI BIOLOGICE — Ficatul stochează glicogen, iar atunci când nivelul glicemiei scade, va transforma din nou această grăsime stocată (glicogen) în glucoză. Dacă rezervele noastre de glicogen sunt epuizate, va transforma alte grăsimi și chiar aminoacizii stocați în glucoză. Acest lucru vă arată că prioritatea numărul unu a organismului dumneavoastră este nevoia de combustibili pentru energie (glucoză/fructoză).

Funcția hepatică

METABOLISMUL AMINOACIDILOR

- Sinteza aminoacizilor neesențiali.
- Va transforma aminoacizii în glucoză (energie), dacă este necesar. (Nu este recomandat să permiteți corpului dumneavoastră să ajungă atât de departe în ceea ce privește nevoile sale de energie.)
- Formează uree din excesul de aminoacizi și amoniac.

METABOLISMUL GLUCILOR

- Transformă monozaharidele (altele decât glucoza) în glucoză.
- Glucoza în exces este convertită și stocată ca glicogen și invers.

METABOLISMUL GRASIMILOR

- Colesterolul este sintetizat pentru creșterea celulelor noi și producerea de steroizi.
- Lipoproteinele, care sunt transportoare de grăsime, sunt sintetizate.
- Acizii grași sunt transformați în grupări acetil sau cetone, care sunt folosite pentru energie.

- Pigmenții biliari, inclusiv bilirubina, sunt formați din hemoglobina celulelor roșii vechi din sânge.
- Bila este sintetizată pentru emulsionarea grăsimilor și alcalinizarea conținutului stomacului.

Machine Translated by Google

Ficatul transformă amoniacul din consumul excesiv de proteine în uree, care este apoi excretată de rinichi. Ficatul dumneavoastră sintetizează vitamina K și alți diverși factori de coagulare, inclusiv protrombina și fibrinogenul. Sintetizează aminoacizi neesențiali pentru funcțiile de creștere și reparare.

Colesterolul este sintetizat pentru utilizare în pereții membranei celulare, producția de steroizi și în scopuri antiinflamatorii. Diverse minerale și elemente sunt transmutate în alte elemente. Un exemplu în acest sens este siliciul, care este transmutat în calciu. De asemenea, ficatul sintetizează albumina și globulina, care sunt molecule purtătoare.

SECREȚIE – Ficatul tău produce și secretă aproximativ 1 litru de bilă pe zi. Bila este un emulgator de grăsimi și un agent alcalinizant.

DETOXIFICAREA — Celulele imune ale ficatului (Kupffer) digeră bacteriile, virușii și alți agenți patogeni din sângele din tractul digestiv. Un ficat sănătos poate metaboliza hormonii, medicamentele chimice și alte substanțe chimice într-o anumită măsură. Cu toate acestea, ingestia noastră zilnică a acestor substanțe este mai mult decât pot face față majoritatea ficatului. Ficatul produce, de asemenea, enzime care ajută la procesul de detoxifiere de mai sus.

Puteți vedea din funcțiile și procesele de mai sus ce face ficatul dvs. și cât de important este să-l mențineți sănătos! Acidoza, alcoolul, substanțele chimice toxice, drogurile etc., toate sunt extrem de dăunătoare pentru ficat. Aproape toate medicamentele, în special produsele din gudron de cărbune precum aspirina, îi distrug grav țesuturile. Este ficatul tău – trimite-i dragoste și fii bun cu el!

Ficatul tău este, de asemenea, legat de mintea ta în moduri neînțelese încă de majoritatea oamenilor. Când ficatul este inflamat și afectat în funcție, la fel și mintea ta. Acest lucru poate crea o stimă de sine scăzută și furie. Amintiți-vă că corpul dumneavoastră se dezvoltă și funcționează în funcție de modul în care îl tratați. Fii bun cu tine

VEZICA BILIARA

Vezica biliară este un sac în formă de para care se află în partea inferioară a lobului drept al ficatului. Vezica biliară este un „rezervor” pentru bila, care este produsă în ficat. Pe măsură ce bila este stocată în vezica biliară, organismul elimină apa din ea, făcând-o concentrată.

Deoarece bila este necesară în scopuri digestive, se deplasează printr-un canal de 3 inci numit duct cistic în ductul hepatic, care formează apoi bila comună.

Machine Translated by Google

conductă. Canalul hepatic se varsă apoi în duoden (prima porțiune a intestinului subțire).

Bila este folosită ca alcalinizant, antiinflamator și emulgator al grăsimilor. Funcționează cu lipaza pancreatică pentru a descompune moleculele mari de grăsime. Bila conține bilirubină, biliverdină, colesterol, substanțe și săruri organice și anorganice, lecitină, mucină etc.

Colecistochinina (pancreozimina) este un hormon din peretele intestinal (al duodenului) care determină contractarea vezicii biliare, eliberând bilă.
Colecistochinina (pancreozimina) este declanșată de grăsimile care intră în intestinul subțire.

În concluzie

Țesuturile tubului digestiv, care se numește tub digestiv, sunt formate din mai multe straturi de celule. Primul strat se numește membrana mucoasă; căptușește toate pasajele și cavitățile corpului care au contact cu oxigenul. Această membrană mucoasă este formată din celule epiteliale, denumite și mucoasă, care secretă umiditate sau mucus pentru a ajuta la protecția și funcționarea organului respectiv. Avem și submucoasa sau membrana bazală. Apoi țesuturile musculare conjunctive și netede. Cea mai mare parte a mucusului mucoasei provine din glandele Brunner, care sunt situate în submucoasa.

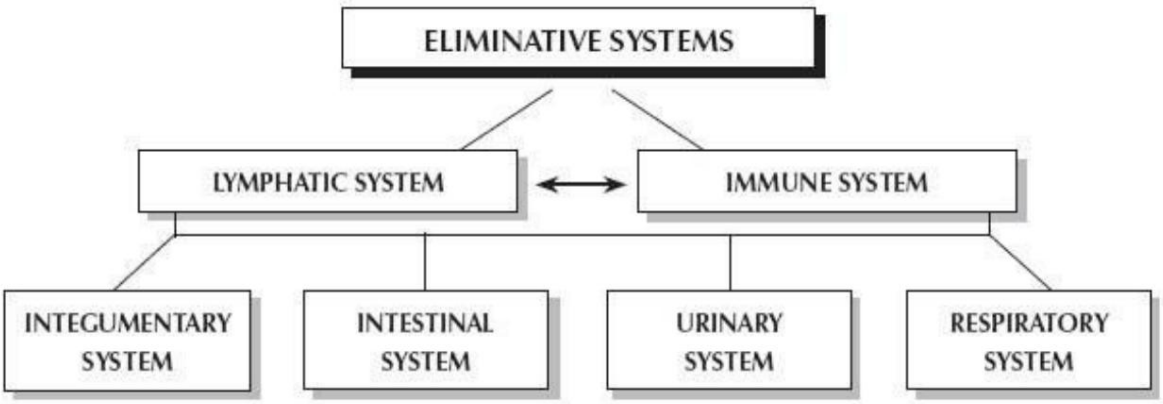
Consumăm alimente și băuturi chiar în scopul obținerii de combustibili, precum și pentru materiale de construcție și reparații. Practic, majoritatea elementelor și compușilor sunt folosiți ca surse de energie pentru organism. Toate alimentele și băuturile trebuie mai întâi descompuse din formele lor inutilizabile în cele mai simple substanțe sau nutritive, astfel încât organismul să le poată absorbi și să le folosească. Pereții membranei celulare au pori microscopici, astfel încât doar cele mai simple elemente pot pătrunde. Dacă nu, particulele mari pot pătrunde și pot provoca daune celulare.

Din punct de vedere fizic, totuși, majoritatea produselor secundare ale digestiei, dacă sunt defalcate corespunzător în forma lor cea mai simplă, pot fi acum absorbite prin vilozități în patul capilar (sânge). Sângele acționează acum ca un transportor, transportând nutrienții, blocurile de construcție și combustibilii către ficat, apoi către inimă și, în cele din urmă, eliberându-le în sistemul general pentru nevoile sale. Produsele secundare ale digestiei includ aminoacizi, monozaharide (zaharuri simple), acizi grași, glicerol, vitamine și minerale etc.

Machine Translated by Google

MODULUL 2.7

Sistemul Eliminativ



SISTEMUL LIMFATIC

Sistemele imunitar și limfatic lucrează împreună, oferind organismului tău atât protecție, cât și, respectiv, eliminare. Ambele se încadrează în categoria „Sistem eliminativ”, dar fiecare este un sistem separat în sine.

Să examinăm fiecare dintre aceste sisteme și modul în care funcționează, atât separat, cât și în echipă.

Sistemul limfatic acționează ca sistemul dumneavoastră septic. Oferă nu numai protecție pentru celule, dar servește și la îndepărtarea deșeurilor. Celulele mănâncă și excretă ca tine, doar la o scară mult mai mică. Sângele transportă hrana și combustibilii către celule, iar sistemul dumneavoastră limfatic elimină subprodușii și deșeurile cauzate de metabolizarea acestor nutrienți și combustibili.

Sistemul limfatic este format din lichid limfatic, vase limfatice, limfa ganglionii, splina si glanda timus.

Lichidul limfatic

Lichidul limfatic este un fluid alcalin, translucid, care curge de la celule la alimentarea cu sânge venos prin vasele limfatice. Lichidele dumneavoastră limfatice acționează ca apa care transportă deșeurile de la toaletă către sistemul septic.

Lichidul limfatic elimină aproximativ 10% din lichidul total

Machine Translated by Google

furnizate de sistemul sanguin unei celule. Lichidul limfatic este mediul sau „plasma” care transportă o serie de substanțe care trebuie îndepărtate din celule, precum și substanțe care sunt folosite pentru a proteja celula. Acestea includ:

- Proteine neutilizate în exces (inclusiv albumină și globulină etc.)
- Săruri și ioni Gaze
- și deșeuri toxice, metabolice Uree Grăsimi
- (posibili
- compuși antiinflamatori)
- Glucoză
- Hormoni, steroizi și enzime Nutrienți
- neutilizați, în special vitamine artificiale Paraziți (bacterii
- etc.)
- Toxine chimice, medicamente sulfa, medicamente chimice etc.
- Minerale (inutilizabile de către celule)
- Celulele imune, în special limfocite (celule T și în special B), macrofage (monocite), etc.

- Celulele corpului care mor (din cauza atrofiei sau acidozei)
- Grăsimi din tractul intestinal subțire și ficat, care sunt absorbite prin vase limfatice mici numite lactate.

Nu există o „inimă” care să pompeze și să presurizeze sistemul dumneavoastră limfatic, astfel încât fluidele dumneavoastră limfatice se mișcă prin următoarele metode:

- Modificări de presiune care se reflectă prin sistemul vascular sanguin.
- Contracția mușchilor scheletici, care sunt activați prin mișcare și exerciții fizice.

- Contracția stimulării mușchilor netezi.

Tensiunea arterială scăzută (glandele suprarenale), lipsa exercițiilor fizice sau stilul de viață inactiv, intestinele afectate și rinichii și pielea congestionate, toate vor face ca sistemul dumneavoastră limfatic să revină.

Consumul excesiv de proteine (dintre care multe sunt abrazive [străine] organismului), acizi și substanțe care formează mucus (lapte, zaharuri complexe etc.) vă vor încărca și sistemul limfatic, făcându-l să devină congestionat și stagnant. Toate acestea împreună creează o povară și un răspuns imun puternic, iar autointoxicarea celulară duce la hipoactivitate celulară și moarte. După părerea mea, de aici își are originea cancerul.

Machine Translated by Google

Vase limfatice

Vasele limfatice se extind pe tot corpul și imită vasele de sânge, cu excepția faptului că sunt mai mari. Capilarele limfatice (și capilarele sanguine) se extind în aproape toate zonele interstițiale ale tuturor celulelor. Nu se găsesc în măduva osoasă, epidermă (stratul exterior al pielii), în cartilaj sau în sistemul nervos central.

Plasma sanguină care părăsește capilarele sanguine hrănește și transportă factorii energetici către celule. Deșeurile celulelor din metabolizarea acestor elemente sunt excretate în ceea ce acum a devenit lichidul interstițial, care este colectat în micile capilare ale sistemului limfatic. Micile capilare duc în vasele limfatice mai mari (vene cu valve) și spre ganglionii limfatici și organele de filtrare, cum ar fi splina, ficatul, amigdalele și apendicele etc. Patul vascular limfatic se mișcă în tot corpul în același mod în care sângele tău. vasele fac.

Conductul toracic, care începe în abdomen, acționează ca un sac mărit, care primește vasele limfatice de la extremitățile inferioare (membre) și zonele pelvine, inclusiv stomacul și intestinele. Acest duct toracic se deplasează în sus prin torace, ridicând vasele limfatice din coaste (zonele intercostale), apoi se deplasează în zona subclaviei stângi (trunchi), unde se retrage și drenează extremitățile superioare stângi. Aici se scurge și trunchiul jugular stâng, ceea ce permite ca partea stângă a capului și gâtului să se scurgă corect. Partea dreaptă a capului, gâtul și toracele drenează sau sunt conectate la ductul limfatic drept.

Pe măsură ce limfa curge prin vasele limfatice spre venele subclaviei, trece prin ganglionii limfatici, care conțin macrofage pentru a fagocita (consuma și distruge) bacteriile sau alți agenți patogeni (antigene).
Pe măsură ce lichidul limfatic este curățat, neutralizat și filtrat, acesta reintră în fluxul sanguin la jugulara internă și venele subclaviei drepte și stângi.

Noduli limfatici

Aveți mii de mici fose septice numite ganglioni limfatici în tot corpul dumneavoastră. Ganglionii tăi limfatici sunt rezervoare de reținere în formă de fasole sau „fose septice”, care sunt folosite de sistemul tău limfatic pentru a filtra, neutraliza, lega și distruge agenții patogeni (toxine), antigenii etc. Ele constau dintr-o plasă de fibrină, care servește ca un filtru pentru celulele limfatice. Ganglionii limfatici variază în mărime - de la cea a unui bănuț mic până la dimensiunea aproape a unui sfert. Ganglionii limfatici constau din:

- Limfocite (inclusiv celulele T și B)

Machine Translated by Google

- Neutrofile
- Celule plasmatice
- Macrofage (cantități mari)
- Antigene
- Molecule de anticorpi

Rețeaua principală sau gruparea ganglionilor limfatici se află în:

- Gât, partea superioară a umărului și zona pieptului. Acestea servesc ca filtre pentru zona capului (nodurile cervicale)
- Axila (arxile), care filtrează zonele toracice (piept) și extremitățile superioare (nodurile axilare)

- Zona inghinală pentru pelvis și picioare (extremități inferioare, ganglioni inghinali)
- Mezenter sau zona abdominala (filtreaza tractul gastrointestinal)

Când sistemul limfatic devine supraîncărcat cu toxine, paraziți, celule slăbite de acidoză, mucus, deșeuri metabolice etc., ganglionii tăi limfatici vor deveni măriți și umflați. Amigdalele tale sunt un exemplu excelent în acest sens. Produsele lactate și zaharurile rafinate provoacă multă producție de mucus din mucoasă, care la rândul său provoacă probleme congestive (inclusiv sinusuri, gât, bronhii și plămâni etc.). Când amigdalele se umflă din cauza acestei supraîncărcări masive, durerile în gât, inflamația și secreția de mucus sunt câteva dintre simptome. Răceala și gripa sunt un alt simptom al congestiei care trebuie să iasă.

Când medicii îndepărtează amigdalele din cauza lipsei de înțelegere a congestiei și a sistemului limfatic, se declanșează o reacție în lanț. Îndepărtarea amigdalelor provoacă o povară în sistemul limfatic (în țesuturile din jur). Acest lucru duce apoi la gâtul înțepenit, deteriorarea coloanei cervicale, creșterea presiunii în creier, urechi, ochi (glaucom), etc. Majoritatea medicilor nu știu cum să ajute organismul să scape de această congestie.

Detoxifierea este singurul răspuns adevărat la această problemă. Îndepărtarea țesuturilor și tratamentul simptomelor cu medicamente sulfa (antibiotice) nu fac decât să se adauge problemei.

Splină

Splina ta este un organ de formă ovală, roșu semi-închis. Este situat pe partea stângă (cadranul stâng sus), la stânga și în spatele (posterior) stomacului.

Machine Translated by Google

În stadiile embrionare, splina a servit ca creator de celule roșii și albe din sânge. Cu toate acestea, la scurt timp după naștere, splina a produs doar limfocite și monocite (WBC). Splina este plină de tipul de limfocite numite macrofage, care elimină agenții patogeni și toxinele de tot felul din sânge și limfă.

Splina acționează ca un rezervor de sânge sau un rezervor de reținere în care sângele este stocat pentru situații de urgență. Splina distruge, de asemenea, celulele sanguine slăbite, toxice și vechi, creând bilirubină din hemoglobina lor. Bilirubina dă bilei culoarea sa unică.

Menținerea sănătoasă a splinei ajută la menținerea sistemului imunitar, limfatic și sanguin sănătos. În cercurile spirituale, splina reflectă mintea inferioară (numită „minte cauzală”), unde dualitatea sau creația începe cu adevărat. Splina ta este vehiculul pentru matematica universală care îți afectează corpul fizic. Culoarea sa spirituală este portocalie.

Glanda timus

Glanda timus va fi tratată mai târziu în acest capitol, în cadrul Sistemului endocrin. Cu toate acestea, este suficient să spunem că este o glandă care se maturizează și antrenează celulele B, transformându-le în celule T și T helper, care fac parte din celulele tale NK (natural killer). Acestea sunt pentru răspunsul mediat celular la agenții patogeni.

Rezumat: Sistemul limfatic

Corpul fizic este un oraș în sine. Sistemele dumneavoastră imunitar și limfatic acționează ca o forță de poliție și un departament de salubritate, toate împachetate într-unul singur. Sistemul limfatic ridică gunoiul din fiecare casă din oraș (fiecare celulă); gunoiul va varia, desigur, în funcție de „stilul de viață” din fiecare casă/celulă. Sistemul limfatic, împreună cu celulele sale imunitare, are sarcina de a vă proteja și de a vă menține corpul curat.

Multe alimente pe care oamenii le consumă în mod obișnuit înfundă și supraîncărcează sistemul limfatic. Răcealele, gripa, alergiile, congestia sinusurilor, bronșita, problemele pulmonare - inclusiv pneumonia și astmul (cu slăbiciune suprarenală) - împreună cu oreion, tumori, furuncule, limfoame, erupții cutanate, mătreață etc., nu sunt altceva decât o supraîncărcare. , sistem limfatic congestionat.

Toate produsele lactate (pasteurizate sau crude), carbohidrați rafinați (zaharuri complexe), iritanți (ardei, cola etc.), substanțe chimice toxice, proteine străine (carne,

Machine Translated by Google

etc.) provoacă un răspuns limfatic al mucoasei și anume producția excesivă de mucus. În plus, aceste substanțe pot fi dăunătoare pentru celule, invitând în special la invazia paraziților. Sarcina sistemului dumneavoastră limfatic este să încerce să oprească acest atac „terorist” în țesuturile corpului. Cu toate acestea, odată ce corpul devine suprabombardat cu acest mucus din sistemul limfatic, mucusul însuși devine atunci problema. Poate bloca funcționarea corectă a celulelor, provocând hipoactivitate a organului sau glandei respective.

Din nou, un exemplu al acestui răspuns este văzut în reacția organismului la produsele lactate. Proteinele lor sunt atât de abrazive, concentrate și dăunătoare pentru noi încât ingerarea lor creează o producție excesivă de mucus. Se creează o astfel de reacție în lanț, încât puteți simți cum acest mucus se acumulează în cavitățile sinusurilor, în gât și în plămâni. Acest lucru vă face să vă pierdeți simțul mirosului, gustului și auzului și vă împiedică respirația. De asemenea, vă congestionează glanda tiroidă, afectându-vă în cele din urmă întregul corp într-o multitudine de moduri. Este ironic că bem lapte pentru calciu, când efectele acestuia pot duce la incapacitatea organismului de a utiliza calciul.

Din punct de vedere spiritual, sistemul dumneavoastră de sânge și limfa este o reflectare a spiritului. Te îmbunătățește și te hrănește, dar te și curăță și te educă. Dacă devine „imbuteliat” sau stagnant, devii îmbuteliat și stagnant.
Boala se instalează și poate apărea moartea.

Curăță și deschide toate căile din tine și lasă spiritul (sângele și limfa) să curgă prin tine fără obstacole. Acest lucru va aduce un sentiment de bunăstare care este de neimaginat.

SISTEMUL IMUNITAR

Sistemul tău imunitar este forța de poliție a corpului tău. Oferă protecție împotriva invadatorilor (paraziți) și toxine. Fără sistemul tău imunitar, nu ai putea trăi pe această planetă. (Îți amintești de „băiatul din bula” care nu avea sistem imunitar?)

Două tipuri de sisteme imunitare

Ai două tipuri de sisteme imunitare la lucru. Acestea sunt sistemul imunitar extracelular și sistemul imunitar intracelular .

SISTEMUL IMUNITAR EXTRACELULAR —Imunitatea extracelulară

Machine Translated by Google

vă protejează organele interne, glandele și țesuturile. Protejează condițiile din afara unei celule. Acest tip de imunitate a fost numit mai multe denumiri, inclusiv imunitatea „adaptativă”, „înnăscută”, „umorală” sau „mediată de anticorpi”.
Cu toate acestea, sunt într-adevăr toate de același tip, mecanic.

Mai simplu spus, imunitatea extracelulară începe de la concepție cu amintirile transmise genetic celulelor de la părinți, care stabilesc tiparele de imunitate pentru copil.

Acest tip de imunitate este cu adevărat adaptativ, deoarece sistemul tău imunitar are o minte ca tine. Poate să înțeleagă, să-și amintească și să ofere protecție împotriva invadatorilor și a toxinei în fiecare zi, creând imunitate. Se „antrenează” pentru a fi pregătit data viitoare când are loc o invazie similară. Aceasta este frumusețea lui Dumnezeu la lucru.

SISTEMUL IMUNITAR INTRACELULAR – Imunitatea intracelulară există în interiorul celulei. Aceasta se numește „imunitate mediată celular”. Acest tip de imunitate implică răspunsul celulelor T la substanțele chimice eliberate de celulă însăși.

Răspunsul celulelor imune

Fiecare dintre aceste două sisteme de protecție (extracelular și intracelular) oferă un tip specific de răspuns.

RĂSPUNS EXTRACELULAR – Răspunsul imun al anticorpilor (umoral) constă din limfocite plasmatice ale celulelor B, care sunt produse ca răspuns la antigenele distructive cu formarea ulterioară a anticorpilor. Acest tip de răspuns creează, în general, imunitate la tipul particular de antigen și este considerat un răspuns extracelular.

RĂSPUNSUL INTRACELULAR – Răspunsul imun mediat de celule (răspunsul celular) este producerea de celule T de către glanda timus ca răspuns la antigenele străine care trebuie îndepărtate. Acesta este un răspuns imun intracelular.

Sistemul tău imunitar va răspunde într-unul din două moduri, în funcție de cele de mai sus. Primul răspuns sau primar (reacția) este reacția inițială la un invadator. Acesta este un răspuns lent, dar complet, în care anticorpii limfociților T și B sunt creați pentru a se atașa de agenții patogeni (microorganisme) care invadează sau se răspândesc.

Răspunsul (reacția) secundar este răspunsul imediat al celulelor cu memorie T și B, care s-au luptat înainte cu acest antigen sau patogen special. Acum aceste celule pot căuta și distruge invadatorii cunoscuți, pentru că

Machine Translated by Google

sunt familiarizați cu ele și știu să le distrugă.

Ambele răspunsuri de mai sus sunt concepute pentru a neutraliza sau elimina celulele distructive sau agenții patogeni (toxine și paraziți). Ele sunt determinate de nevoia fie a unui răspuns imun nespecific, fie a unui răspuns imun specific.

- Răspuns imun nespecific — (inflamație) Răspunsul țesuturilor și celulelor la o leziune din orice sursă. Aceste surse includ substanțe chimice, traume, organisme invadatoare etc.

- Răspuns imun specific – Un răspuns mult mai puternic, care are loc atunci când inflamația nu este suficient de puternică sau este inadecvată pentru a face față leziunii sau invaziei. Acest răspuns intră direct sub controlul celulelor T și B.

În concluzie, sistemul tău imunitar se scapă de invadatorii nedoriți în două moduri, fagocitoză și inflamație. Inflamația poate fi locală (celulară) sau sistemică (în multe locuri pe tot corpul).

FAGOCITOZA – Ingestia, neutralizarea sau distrugerea substanțelor străine, inclusiv microorganismele, părțile lor, toxine, precum și celulele corpului moarte sau slăbite și celulele invadate parazitar. Celulele care creează fagocitoză se numesc fagocite. Neutrofilele și macrofagele alcătuiesc cea mai mare parte a acestor tipuri de celule.

INFLAMAȚIE -

- Inflamația locală este limitată la o anumită zonă. Roșeața, umflarea și căldura sunt experimentate din dilatarea sistemului vascular (sânge).
  Durerea poate rezulta în aceste zone din umflarea și reacția chimică asupra receptorilor nervoși.

- Inflamația sistemică trece adesea neobservată până când apare distrugerea. Dezechilibrele hormonale, dietele cu aciditate ridicată și ingestia puternică de substanțe chimice prin alimente, aer și produse cosmetice creează acest tip de inflamație. De cele mai multe ori, această inflamație trece neobservată până când începeți să experimentați hipoactivitate a țesuturilor, glandelor și organelor. Deoarece glandele tale nu reușesc să-și facă treaba, acest lucru creează un efect de domino, provocând multe simptome ale bolii.

După cum sa menționat anterior, sistemele limfatic și imunitar funcționează mână în mână ca și cum ar fi un singur sistem. Țesuturile limfatice, organele și procesele fiziologice sunt implicate în identificarea, transportul și

Machine Translated by Google

eliminarea antigenelor sau agenților patogeni. Acest sistem este, de asemenea, responsabil pentru producerea răspunsului imun.

Exista practic doua linii de aparare pe care corpul tau le are pentru a se proteja de substantele straine, inclusiv de microorganisme nedorite. Sunt mecanice (apărări structurale) și chimice (apărări mediate).

APARARI MECANICE (STRUCTURALE)

— Piele, mucoasă, lacrimi, salivă, acizi din stomac, urină. Protecția specifică locului este afectată de „sistemul imunitar al mucoasei” mucoasei mucoasei respiratorii, genito-urinale și gastrointestinale, care au grupuri de celule limfoide, inclusiv limfocite și macrofage.

APĂRĂRI CHIMICI (MEDIATORI) – Acești catalizatori chimici sunt substanțe pe care corpul dumneavoastră le folosește pentru a provoca un răspuns imun înnăscut. Unele substanțe chimice formează bariere în peretele membranei celulare pentru a opri invazia paraziților. Celulele produc, de asemenea, enzime numite lizozomi, care sunt concepute pentru a digera sau a ucide invadatorii paraziți.

- Lizozima - (enzime) din lacrimi, transpirație și salivă ucide diferite microorganisme.

- Mucus – produs de membrana mucoasă, înveliș și furnizează leucocite care sunt concepute pentru a fagocita, neutraliza sau distruge antigenele și agenții patogeni.

- Histamina - substanțe chimice (care sunt eliberate de microorganisme sau celulele deteriorate) care atrag leucocitele (globulele albe) pentru ajutor de urgență.

- Prostaglandine - un acid gras nesaturat pe bază de carbon 20 activ biologic, metabolizat din acidul arahidonic. Prostaglandinele au o multitudine de funcții, inclusiv vasodilatația și metabolismul glucozei.
  Sunt mediatori ai multor procese chimice.
- Leucotrienele — promovează inflamația prin dilatarea sistemului vascular (capilare etc.). De asemenea, cresc permeabilitatea vasculară (capacitatea de a secreta sânge, nutriție și celule imunitare prin pereții capilarelor etc.). Permeabilitatea vasculară permite fibrinogenului și proteinelor să intre în fluidele limfatice din jurul unei celule. Fibrinogenul este transformat în fibrină, care este apoi folosită pentru a bloca zonele afectate. Leucotrienele stimulează, de asemenea, fagocitoza de către macrofage, precum și atrag leucocite pentru ajutor de urgență.

- Interferoni - un tip de proteină care protejează celulele de invazia virală.
  Ele se atașează de pereții celulari și stimulează producția acelei celule

Machine Translated by Google

de proprietăți antivirale (proteine).

- Kinine - atrag leucocite.
- Complement - un grup de proteine (proteine de complement) cunoscute pentru a atrage leucocite.

Pentru a înțelege afecțiunile autoimune, haideți să vă examinăm în continuare sistemul imunitar intern.

După cum ați învățat, sistemul dumneavoastră imunitar intern este conceput pentru a elimina celulele slabe și implicate parazitar. Celulele au „markeri” (antigeni) pe suprafața lor care le identifică pentru ceea ce sunt. Acești markeri îi identifică fie ca fiind un „tip de celulă” sau „non-self”.

Antigene

Antigenele sunt substanțe care creează un răspuns imun. Antigenele sunt proteine sau oligozaharide (compuși formați dintr-o zaharidă). Există două tipuri de antigene: auto-antigene și antigene străine.

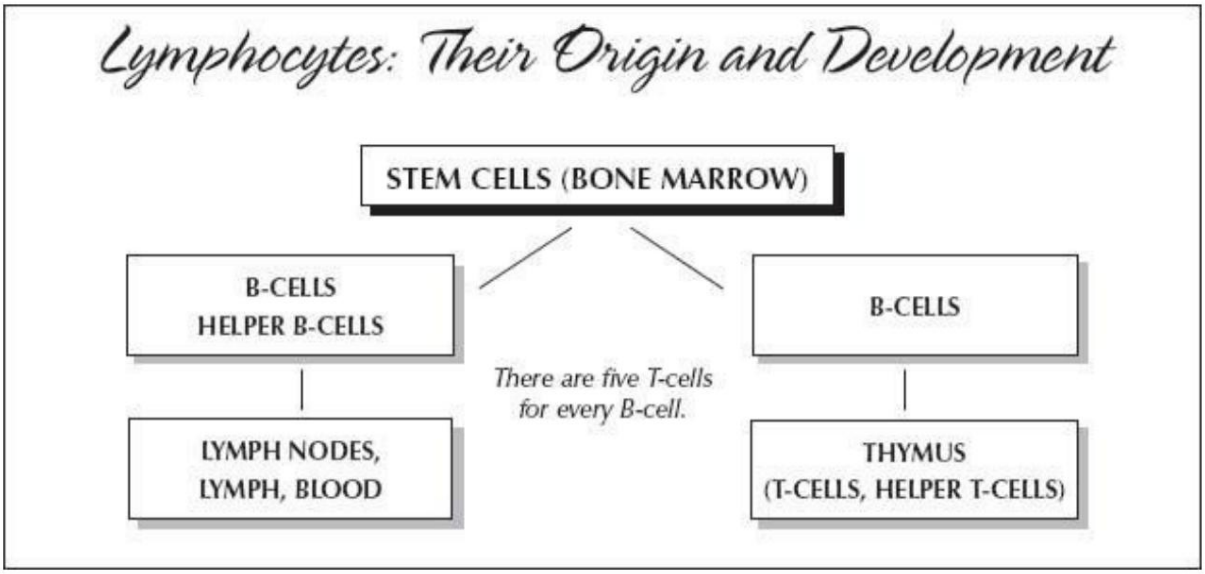
AUTO-ANTIGENE — Substanțe (proteine etc.) create de celulele dumneavoastră pentru a stimula un răspuns imunitar. Aceste tipuri de antigene fac, în general, parte din peretele membranei celulare și acționează ca „markeri” sau semnale pentru răspunsul celulei imune.
Aceste tipuri de antigene au fost numite și auto-antigene.

ANTIGENE STRĂINE — Substanțe sau paraziți care sunt introduși în organism din lumea exterioară. Acestea includ:

- Microorganisme
- Particule (fragmente) de microorganisme Acizi
- Produse
- chimice de toate tipurile
- Proteine care sunt străine sau inutilizabile de organism
- Așchii, lemn, sticlă etc.

Fiecare lucru din creație este unic. Cu toate acestea, există numeroase asemănări. Planeta noastră găzduiește multe rase diferite de oameni și specii de plante și animale, fiecare tip fiind identificat prin diferite forme, culori și semne. Același lucru este valabil și pentru celulele voastre și pereții membranei lor (pielea lor exterioară), iar fiecare celulă este unică în sine.

Machine Translated by Google



Pereții celulari sunt formați din proteine (aminoacizi înlănțuiți), colesterol (protecție împotriva inflamației) și fosfolipide. Când o celulă devine slăbită, aceste proteine și antigene se schimbă, ceea ce trimite un semnal pentru distrugerea celulei. Corpul exterior sau peretele celular se schimbă, la fel cum pielea ta se schimbă atunci când celulele care o compun încep să cedeze.

Răspunsul celulelor imune la antigene (Răspunsul celulelor B)

LIMFOCIȚELE — Pentru a activa un răspuns imun specific, limfocitele trebuie să fie activate. Această activare este declanșată de un antigen (un semnal). Limfocitele au receptori de legare a antigenului pe suprafața lor. Acești receptori sunt de natură specifică și sunt proiectați pentru a lega antigene specifice.

INTERLEUCINE – Interleukinele, care sunt produse și eliberate de macrofage și celulele T helper, stimulează limfocitele să se dividă după ce antigenele sunt capturate (legate) de limfocit (celula imună). Apoi:

- Antigenul este procesat (neutralizat și descompus) de către macrofage și celulele B.
- Macrofagele prezintă antigenul procesat celulelor T helper. Interleukina este eliberată, determinând divizarea celulelor T helper, crescându-le astfel numărul.
- Celulele T helper se combină cu celulele B (care au procesat inițial antigenul), rezultând în formarea de celule care produc anticorpi împotriva antigenului.

Rolul „markerilor” proteici

Machine Translated by Google

- Identificați o celulă pentru tip și sănătate (puternic și slab).
- Stimulează producția de anticorpi de către limfocitele B pentru a neutraliza sau distruge celula.
- Stimulează răspunsurile citotoxice (substanțe chimice care distrug celulele) ale granulocitelor, monocitelor și limfocitelor.

Celulele normale ale corpului care devin deteriorate sau slăbite pot apărea ca antigene străine, invitând un răspuns imun de către macrofage, neutrofile, monocite etc. Acest lucru stimulează producția de anticorpi de către limfocitele B pentru a neutraliza sau distruge celula dacă este necesar. După cum sa menționat, stimulează, de asemenea, răspunsurile citotoxice ale granulocitelor, monocitelor și limfocitelor.

Basic Antibodies or Immunoglobulins

Antibody	%	Function
1gG	80% +	Inactivates/deactivates, or binds antigens together; increases phagocytes; provides immune protection for the fetus; detects complements (proteins).
1gM	10%	Binds antigens together; acts as a binding receptor on B-cells; activates complements. Often first antibody by antigen response.
1gA	15%	Inactivates antigens. Found in saliva, tears, and in mucous membranes. Offers protection on the skin. Also found in colostrum and breast milk.
1gE	<1%	Bound to mast cells and basophils to stimulate inflammation.
1gD	<1%	Acts as a binding receptor on B-cells.

Aici este creată pentru prima dată iluzia „autoimună”. Atunci când o celulă își schimbă morfologia prin acidoză, influență chimică toxică etc., aceasta își schimbă semnalul către celulele imune (poliția), care acum sunt considerate antigene străine sau celule care pot afecta alte celule și, prin urmare, trebuie eliminate.

Răspuns mediat de anticorpi

ANTICORPI — Când corpul dumneavoastră este expus la un antigen (paraziți, toxine etc.), activează celulele B, care produc anticorpi. Acești anticorpi se leagă de antigeni și în acest proces distrug toxinele. Anticorpii se găsesc în fluidele corporale. Acesta este motivul pentru care acest tip de imunitate se numește imunitate extracelulară (în afara corpului). Anticorpii se pot lega de macrofage, bazofile și mastocite.

Machine Translated by Google

Anticorpii sunt glicoproteine în formă de y produse de limfocitele B (celule B) ca răspuns la prezența antigenelor. Fiecare anticorp constă din patru lanțuri polipeptidice (două sau mai mulți aminoacizi), care creează locurile de legare pentru aderența antigenului. Sunt considerate imunoglobuline (formate din mulți anticorpi diferiți). Aproape toți anticorpii tăi, cu excepția celor moșteniți în mod natural (pe baza grupelor de sânge), sunt creați prin legarea celulelor B cu un antigen străin.

Anticorpii se numesc gamma globuline. Cantități mari din acestea se găsesc în plasmă (sânge), unde există alte proteine, cum ar fi albumina etc.
Anticorpii sunt numiți și imunoglobuline (IQ), deoarece sunt proteine globuline implicate în imunitate.

RĂSPUNS PRIMAR - (durează 3-14 zile)

- Celulele B sunt activate de antigen(i).
- Celulele B se înmulțesc și creează celule de memorie B. Aceste celule produc anticorpi (proteine în formă de y).

RĂSPUNS SECUNDAR - (ore până la 3 zile)

- Apare atunci când organismul este expus la antigene familiare. Acestea sunt antigene cu care organismul s-a luptat anterior și îi recunoaște. Prin urmare, acești antigeni creează un răspuns imediat al celulelor B din celulele cu memorie B.
- Acest răspuns rapid creează și mai multe celule de memorie B, crescând astfel imunitatea. Celulele de memorie sunt baza imunității adaptative.

ANTICORPII NEUTRALIZĂ SAU DISTRUGEAZĂ ANTIGENELE PRIN:

- inițierea lizei (ruperea și descompunerea invadatorului). neutralizarea
- toxinelor din activitatea bacteriană. fagocitoză
- (ingerare, neutralizare și distrugere). promovarea aglomerării
- antigenului (aglutinarea). împiedicând antigenul să
- adere la o celulă gazdă.

ANTICORPI DIRECT SAU INDIRECT...

- detectează antigenele sau leagă între ele.
- crește fagocitoza. crește
- inflamația. activează
- proteinele complementului.

Machine Translated by Google

Imunitatea mediată de celule

Imunitatea mediată celular se referă la protecția celulelor T de către celulele dumneavoastră. Celulele T protejează interiorul sau spațiile intercelulare ale celulelor de microorganisme precum virușii și unele bacterii. Celulele T, ca și celulele B, au receptori de legare a antigenelor pe suprafața lor și sunt foarte abil în recunoașterea antigenelor celulare.

RĂSPUNS PRIMAR - Antigenele activează celulele T, care apoi încep să se dividă și să creeze celule T de citotoxine (citolitice). Celulele T citotoxice produc citokine sau limfokine, care sunt proteine (peptide) care stimulează răspunsul imun suplimentar prin creșterea formării celulelor T, implicarea macrofagelor etc.

Celulele T nu pot recunoaște antigenele străine fără ajutorul procesării macrofagelor. Acest lucru ajută celulele T să diferențieze tipurile de antigene. Celulele T helper (numite T4) secretă interleukina, care stimulează activitatea celulelor B și alte limfocite T.

Procesarea macrofagelor

FAZA INTAI

- Macrofagele ingerează antigene prin endocitoză și le descompun în câteva bucăți mici.
- Fiecare piesă este „ștampilată” cu o proteină (proteine majore de histocompatibilitate [MHC]).
- Acum aceste bucăți de antigene sunt gata să se lege cu celulele T helper.
- Fagocitoza celulelor B este similară fagocitozei macrofagelor.

FAZA A DOUA

- Macrofagele și celulele B procesează antigenele.
- Macrofagele secretă interleukina-1.
- Interleukina stimulează celulele T ajutătoare să producă interleukina-2.
- Interleukina stimulează celulele T ajutătoare să se dividă.
- Celulele T helper stimulează celulele B.

Celule albe

Neutrofile

Machine Translated by Google

Definiție: Fagocitează microorganismele și alte substanțe

% de leucocite: 60–80%

Răspuns: răspuns la inflamație

Locul de maturare: măduvă osoasă roșie

Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv și limfatic

Secretă: histamina, proteine ale complementului, leucotriene, kinine și interferon

Tip de imunitate: înnăscută (de la naștere)

Limfocite (celule B)

Definiție: Produce anticorpi și alte substanțe chimice responsabile de distrugerea microorganismelor

% de leucocite: 20-40%

Răspuns: Protecție extracelulară (exterior) împotriva antigenelor (virusuri, bacteriene, chimice) Locul de maturare: măduvă osoasă roșie, splină, ganglioni limfatici

Localizarea celulelor mature: țesuturi sanguine și limfatice și ganglioni

Secretă: Anticorpi

Tip de imunitate: mediată de anticorpi

Limfocite (celule T)

Definiție: produce anticorpi și alte substanțe chimice responsabile de distrugerea microorganismelor % din

leucocite: 0–40%

Răspuns: Protecție intracelulară (în interior) împotriva antigenelor (paraziți, tumori); cunoscut și sub numele de distrugere a tumorilor

Locul de maturare: măduvă osoasă roșie, splină, ganglioni limfatici

Localizarea celulelor mature: glanda timus

Machine Translated by Google

Secrete: țesuturi

Tip de imunitate: mediată celular

Eozinofile

Definiție: eliberează substanțe chimice care reduc inflamația, atacă anumiți paraziți de tip vierme % din

leucocite: 1–4%

Răspuns: răspuns la inflamație

Locul de maturare: măduvă osoasă roșie

Localizarea celulelor mature: sânge, țesuturi conjunctive și țesut limfatic

Secretă: histamina, proteine ale complementului, leucotriene, kininsand interferon

Tip de imunitate: înnăscută

Bazofile

Definiție: Eliberează histamina, care favorizează inflamația; de asemenea eliberează heparină, care previne formarea cheagurilor

% de leucocite: 0,5–1%

Răspuns: răspuns la inflamație

Locul de maturare: măduvă osoasă roșie

Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv și limfatic

Secretă: histamina, proteine ale complementului, leucotriene, kinine și interferon

Tip de imunitate: înnăscută

Monocite (Macrofage)

Definiție: Celulă fagocitară din sânge care devine un macrofag în țesuturi, care fagocită bacterii, fragmente de celule, moarte

Machine Translated by Google

celule, celule slabe și alte toxine din țesuturi % din leucocite: 3–8%
Răspuns: fagocitoză Locul de maturare: diverse țesuturi ale corpului

Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv și limfatic

Secretă: enzime, lizomi, chemokine, citokine, radicali 02

Tip de imunitate: înnăscută

Mastocitele

Definiție: Esențial pentru răspunsul inflamator găsit în țesutul conjunctiv, sub piele și în mucoasa tractului gastrointestinal și a țesuturilor respiratorii. Ajută la promovarea inflamației prin eliberarea diferitelor substanțe chimice. Sunt mediate de 1gE. % de leucocite: 0%

Răspuns: Inflamație

Locul de maturare: diverse țesuturi din organism

Localizarea celulelor mature: țesut conjunctiv, piele, mucoasă și țesuturile gastrointestinale

Secretă: histamina, proteinaze, prostaglandine, leucotriene, kinine, interferon, complemente

Tip de imunitate: înnăscută

RĂSPUNS SECUNDAR - Răspunsul tău secundar al celulelor T vine de la celulele cu memorie T. Celulele tale de memorie T funcționează ca și celulele tale de memorie B, în sensul că „își amintesc” expunerea anterioară la antigeni și au creat „anticorpi” pentru a le lupta.

Crearea celulelor imune

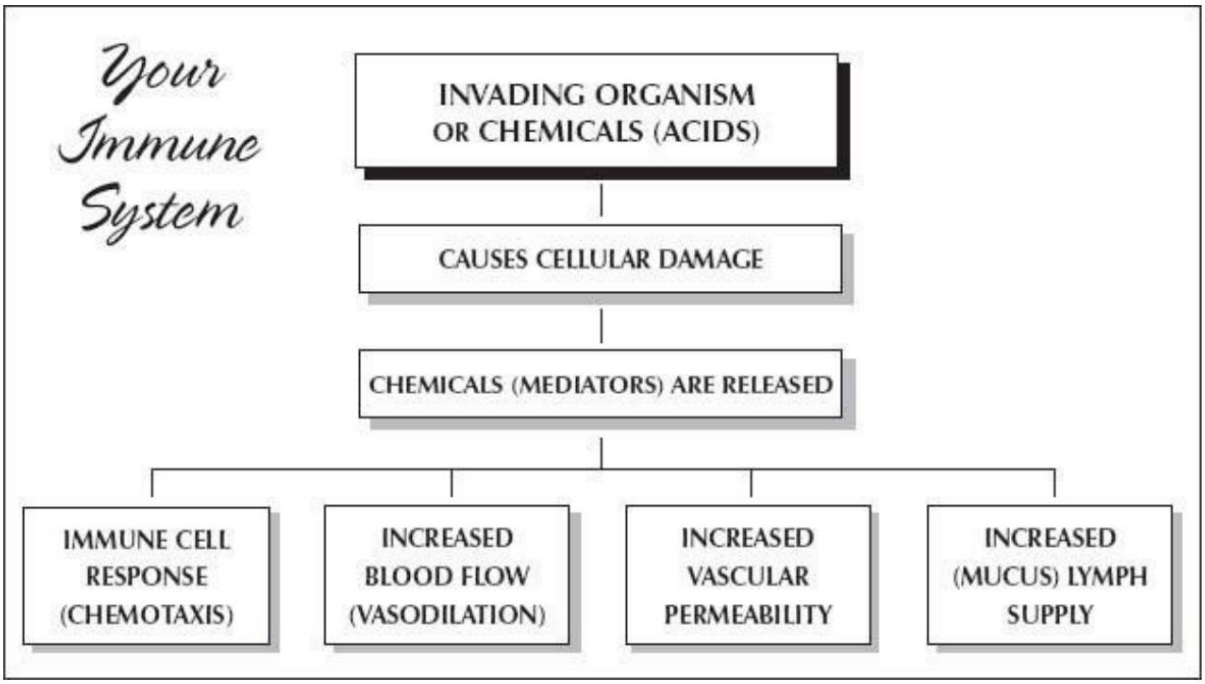
GLULULE ALBE (LEUMULE) - Celulele tale imunitare se numesc globule albe (WBC), dintre care există multe tipuri. Măduva osoasă produce celulele albe din sânge ca principală apărare internă a organismului.
Aceste celule sunt apoi trimise prin sistemul limfatic pentru a se maturiza sau pentru a fi convertite în celule mai mari și mai specifice.

Machine Translated by Google

Țesuturile limfatice, inclusiv splina, glanda timus și ganglionii limfatici, sunt responsabile pentru creșterea, maturarea și activarea celulelor albe din sânge. Creșterea și funcția celulelor imune sunt reglate de citokine, care sunt proteine în natură și acționează ca mediatori de creștere. Există peste 100 de tipuri diferite de citokine produse de globulele dumneavoastră. Acestea includ interleukinele dumneavoastră, interferonii, factorul de necroză tumorală etc.

Să examinăm unele dintre cele mai importante celule ale sistemului imunitar pe care corpul tău le folosește pentru a se apăra. Macrofagele sunt monocite care au lăsat circulația și s-au așezat și s-au maturizat în țesuturi. Macrofagele se găsesc în număr mare în amigdale, splină și ganglioni limfatici. Cincizeci la sută sau mai mult din macrofagele corpului se găsesc în ficat și sunt numite celule Kupffer. Cu toate acestea, se găsesc peste tot, inclusiv în creier și sânge. Ei acționează ca gunoi, curățând pe măsură ce merg. Macrofagele și neutrofilele sunt celulele fagocitare (care ingerează și distrug) ale sistemului tău imunitar.

Celulele Natural Killer (NK) sunt un tip de limfocite procesate în măduva osoasă, care reprezintă 1-5% din totalul limfocitelor. Sunt considerați stăpânii celulelor imune. Sarcina lor este să distrugă celulele tumorale sau infectate cu virus. Acestea fac parte din imunitatea dumneavoastră înnăscută, deoarece nu răspund la memorie și nu sunt specifice în răspunsul lor. Ei recunosc doar o anumită clasă, nu un anumit tip de celulă.



Rezumat: Sistemul imunitar

Corpul tău este conceput în mod natural pentru a se proteja de invadatori, inclusiv

Machine Translated by Google

parazitare, chimice etc. Chiar și alimentele care sunt dăunătoare atunci când sunt ingerate creează un răspuns imun și limfatic.

Corpul tău ca întreg și fiecare celulă care o cuprinde are conștientizare (conștiință). Sistemul tău imunitar învață singur să recunoască invadatorii din trecut și stochează aceste informații în celulele de memorie. Acest lucru are loc de la concepție (amintiri de la părinți) și continuă prin expunerea dumneavoastră la lumea exterioară. Corpul dumneavoastră și organele sale sunt acoperite cu „piele” sau cu o membrană care este concepută pentru a-l proteja inițial (mecanic). De aici, celulele imunologice (imune) și substanțele lor chimice sunt concepute pentru a „mânca” sau distruge acești invadatori într-un fel sau altul.

Există multe tipuri diferite de celule imunitare, fiecare având propriul domeniu specific de expertiză. Avem și ne dezvoltăm imunitatea față de următoarele:

- Activ natural — (natura) propriul răspuns imunitar înnăscut și adaptativ.
- Artificial activ - imunitate (vaccinare) creată prin furnizarea artificială a unui agent patogen sau antigen, astfel încât organismul să poată crea imunitate din sursa furnizată.
- Pasiv natural - mamă la făt prin placentă. Transferat la o persoană non-imună.
- Artificial pasiv - transferat de la animalele injectate (vaccinate) la oameni.

Natura nu procreează pe cei slabi. Dacă ar fi făcut-o, natura nu s-ar rezista. Acest lucru este valabil pentru corpul tău și pentru celulele care îl compun.

Sindroamele autoimune nu sunt altceva decât cei puternici care elimină pe cei slabi. Având în vedere acest lucru, cel mai bun curs de acțiune în „boli” sau condiții de hipoactivitate sau slăbiciune este întotdeauna să vă întăriți, să vă întăriți și să vă întăriți pe dvs. și celulele. Curățați corpul de toate substanțele chimice, toxine, puroi, mucus și paraziți stocați (varietatea dăunătoare) și fii sănătos!

SISTEMUL INTESTINAL (COLON)

Intestinele gros, sau ceea ce se numește colon, sunt compuse din șase secțiuni.
Sunt cecumul, ascendent, transversal, descendent, sigmoid și în final rectul. Colonul mediu este de la cinci până la șase picioare lungime. Colonul este

Machine Translated by Google

în formă de U inversat, extinzându-se în jurul perimetrelor abdomenului. De asemenea, este format din pliuri circulare. Colonul absoarbe în principal apă, urme și micro-urme minerale și vitamine.

Nu există enzime digestive secretate de colon. Cu toate acestea, o parte din digestie are loc din bacterii. Particulele alimentare și produsele secundare din digestie în stomac și intestinul subțire sunt amestecate împreună în colon, iar cea mai mare parte a apei este reabsorbită, astfel încât se formează o masă solidă pentru eliminarea din organism. Mucusul din sistemul limfatic este, de asemenea, aruncat în colon pentru eliminare. Colonul are glande secretoare de mucus în sub-mucoasă pentru a ajuta, de asemenea, la eliminarea corectă.

Colonul are o relație electrică cu toate organele și țesuturile majore ale corpului. Comunitatea științifică contemporană nu a descoperit încă această parte a fiziologiei colonului (sau, de altfel, întregul țesut intestinal intestinal și relația acestuia cu toate celelalte țesuturi ale corpului).

SISTEM URINAR

Rinichi

În general, oamenii au doi rinichi. Cu toate acestea, am văzut mulți oameni care s-au născut cu trei. Rinichii tăi au forma unei urechi și sunt de culoare maro-violet. Sunt situate în partea din spate a cavității abdominale, câte una pe fiecare parte (laterală) a coloanei vertebrale.

Vârfurile rinichilor sunt opuse celei de-a 12-a vertebre toracice. Cântăresc aproximativ 5 uncii fiecare și au aproximativ 4,5 inci lungime, 3 inci lățime și 1 inch grosime. Nefronii microscopici alcătuiesc aspectele structurale și funcționale ale rinichilor.

Ca în majoritatea organelor, și în special în glande, găsiți o porțiune exterioară - numită cortex și o porțiune interioară - medulara. Urina se formează în nefroni, care sunt formați dintr-un corpuscul renal și un tub venal. Acestea arată ca niște piramide lungi. Porțiunea cortexului (exterioară) a rinichiului găzduiește cele mai multe paturi capilare mici care sunt țesutul de filtrare dintre sânge și nefron. Această zonă este implicată în filtrare și reabsorbție.

Urina constă din multe produse secundare ale metabolismului, cum ar fi ureea, amoniacul,

Machine Translated by Google

ioni de hidrogen, creatinină, toxine chimice, medicamente, vitamine sintetice și minerale etc.

Aceste deșeuri (urină) parcurg această piramidă (tubulii nefronici) în porțiunea interioară (sau medulara), unde intră în canalele comune numite canale papilare, care se varsă în rezervoarele renale (calice). De aici, urina se deplasează în jos prin ureter către vezică.

După cum puteți vedea, rinichii fac parte din sistemul dumneavoastră de eliminare. Ele formează urina din plasma sanguină. Ele joacă un rol major în reglarea sângelui și, prin urmare, a tuturor fluidelor corporale. Ele ajută la eliminarea deșeurilor metabolice și toxice.

Rinichii sunt foarte sensibili la acidoza din carne, ceaiuri, cafea, ciocolata si bauturi carbogazoase. Majoritatea oamenilor consumă aceste tipuri de „alimente” (toxine) care, după un timp, le provoacă disconfort și durere la nivelul spatelui mijlociu și inferior.

Uretere

Tuburi de la rinichi până la vezică.

Vezica urinara

Vezica urinară este în principal un rezervor de colectare sau un sac pentru urina pe cale să iasă din rinichi. Eliminarea urinei din vezică se numește „micție”, „mițiune” sau „urinat”.

Uretra

Tubul care duce de la vezica urinara la exteriorul corpului tau.

SISTEMUL TEGUMENTAR (PIELEA)

Pielea ta este cel mai mare organ al corpului. Este, de asemenea, cel mai mare organ eliminator, eliminând în fiecare zi tot atâtea deșeuri corporale precum rinichii, intestinele și plămânii. Pielea este în mod evident învelișul exterior al corpului tău. Oferă protecție împotriva mediului exterior și a condițiilor parazitare.

Pielea ta are două diviziuni majore sau straturi separate. Prima diviziune este stratul de început, sau primul strat interior și se numește derm. The

Machine Translated by Google

țesuturile subcutanate se află chiar sub derm, care găzduiește cea mai mare parte a arterelor, venelor, nervilor și glandelor principale care hrănesc pielea.

A doua diviziune sau strat al glandei este epiderma sau porțiunea cea mai exterioară. Această porțiune (sau diviziune) are patru până la cinci straturi diferite, în funcție de locație. Mâinile și picioarele tale au piele groasă din cauza activității pe care o întâlnesc aceste porțiuni. Ați auzit zicalele „El are pielea groasă” sau „Ea are pielea subțire”. Acum știi de unde vine această referință. Urmează o scurtă descriere a epidermei, începând cu stratul exterior al pielii.

- stratul cornos (de la câteva celule până la 50 de celule
- adâncime) stratul
- lucidum stratul
- granulosum stratum
- spinosum stratum germinativum

Pielea ta este formată din celule numite keratinocite, deoarece creează o substanță tare numită keratina, care se găsește în unghiile degetelor, păr și orice țesut cornos. Keratinocitele sunt germinate (încep călătoria) în straturile de strat germinativum ale epidermei, mișcându-se și maturându-se prin diferitele straturi până când își ating ultimele zile în stratul cel mai exterior, stratul cornos.

Pielea ta are multe funcții, inclusiv reglarea temperaturii corpului. Acest lucru se realizează prin arteriole (vasele de sânge) și glandele sudoripare. Pielea este, de asemenea, cel mai mare organ senzorial, exprimând atât senzații interne, cât și externe.

Spiritual vorbind, pielea ta este legată de ego-ul tău sau de corpul tău etnic. Îți oferă individualitate. Este legat de ficatul tău, care reflectă mintea. Ambele lucrează mână în mână, afectând procesele de gândire ale individului.

În detoxifiere, curățați întotdeauna ficatul pentru a curăța pielea. Păstrează-ți întotdeauna pielea curată, deoarece aceasta își va îndeplini funcția ca unul dintre organele tale eliminatoare. În plus, pielea curată te face să te simți curat.

Boala nu este prezența a ceva rău, ci mai degrabă lipsa prezenței a ceva esențial.

— Dr. Bernard Jensen

Machine Translated by Google

MODULUL 2.8

Sistemul glandular endocrin

Sistemul glandular endocrin este cel mai trecut cu vederea sistemul din organism, chiar dacă este „calculatorul principal” al corpului tău. Spune celulelor dumneavoastră ce să facă și cât de mult să funcționeze, prin eliberarea de hormoni precum steroizi, neurotransmițători, serotonine, enzime și altele asemenea.

Practic, ai doua tipuri de glande: (1) glande endocrine, care sunt glande fara conducte care produc secretii interne (hormoni, etc.), si le descarca direct in sange sau sistemul limfatic pentru a fi circulate in tot organismul; și (2) glandele exocrine, precum glandele salivare, care produc secreții externe care ajung apoi la celulele epiteliale direct sau printr-un canal. Este greu de spus care este cea mai importantă glandă pe care o avem, deoarece toate țesuturile din organism sunt interdependente. Cu toate acestea, aproximativ 75 la sută din toate simptomele de „boală” pot fi atribuite eșecului sistemului glandelor endocrine. Aceasta poate include o lipsă de utilizare adecvată a calciului, care provoacă scolioză, depresie, slăbiciuni ale țesutului conjunctiv, varice, hemoroizi, hernii și anevrisme, precum și o producție mai scăzută de steroizi care duce la probleme fibrochistice, fibromialgie, fibroame, chisturi, plăcuțe de colesterol și altele. conditii.

Principalele tale glande endocrine sunt glandele suprarenale, pancreasul, timusul, tiroida/paratiroida, testiculele, ovarele și marea glandă principală, hipofiza. Până în ultimii zece până la douăzeci și cinci de ani, am găsit în cea mai mare parte afecțiuni cronice și/sau degenerative la vârstnici din cauza insuficienței acestor glande. Astăzi, din cauza stilului nostru de viață, dietelor și mai ales din cauza slăbiciunilor genetice, aceste glande au devenit slăbite până la punctul în care chiar și bebelușii au afecțiuni cronice și degenerative. Să examinăm fiecare dintre glandele tale endocrine și funcțiile lor.

GLANDA PITUITARĂ

Glanda pituitară este „glanda principală”, unul dintre principalele calculatoare ale corpului. Eliberează substanțe asemănătoare hormonilor care stimulează alte glande și țesuturi endocrine să producă sau să elibereze anumiți hormoni, steroizi, neurotransmițători.

Machine Translated by Google

și altele asemenea. Structura hipofizei este împărțită în două părți: lobul posterior, care este o excrescență dintr-o parte a creierului, și lobul anterior, fiind o excrescență din faringe. Hipofiza este atașată și trăiește sub porțiunea de hipotalamus a creierului tău (în spatele ochilor, în mijlocul capului).

Hipofiza, fiind glanda principală, controlează unele dintre funcțiile majorității celorlalte glande. Când hipofiza devine slăbită, aceasta poate afecta întregul corp, provocând o reacție în lanț, producând astfel mai multe simptome.
Glanda pituitară poate afecta tiroida sau glandele suprarenale într-un mod pozitiv sau negativ. Este important să înțelegeți aceste posibilități reflexe pentru a vă ajuta să vă abordați în mod corespunzător punctele slabe și pentru a obține rezultate mai reușite.

Unele dintre efectele de anvergură ale unei glande pituitare slăbite includ slăbiciuni neurologice, cum ar fi: scleroza multiplă, Parkinson și paralizia cerebrală (din cauza lipsei stimulării cortexului suprarenal), precum și hipotiroidismul, hipofuncția ovarelor, subactiv sau hiperactiv. creșterea țesuturilor sau celulelor, îmbătrânirea rapidă, diabetul și problemele de lactație.

Mijlocul colonului transvers (intestinul gros) are o relație cu hipofiza și creierul. Adesea, această parte a intestinului devine afectată, toxică și slăbită, hrănind astfel toxine direct în glanda pituitară.
Fiind una dintre primele zone ale corpului formate în fazele embrionare ale vieții, tractul gastro-intestinal este legat de toate țesuturile din organism în moduri pe care încă nu le înțelegem. Știm că în stadiile embrionare măduva spinării și țesuturile intestinale sunt prima manifestare din zona capului. Pe măsură ce celula embrionară se deschide, acest țesut intestinal devine acum sursa majorității organelor și glandelor noastre. Acest țesut intestinal la făt devine mai târziu tractul GI, creând astfel o relație dinamică între tractul GI și restul corpului. Din acest motiv, este vital să curățați și să întăriți tractul gastro-intestinal în programul dvs. de detoxifiere, adică dacă doriți să aveți un adevărat succes la regenerarea glandelor, precum și a întregului organism.

GLANDA PINEALA

Glanda pineală este o glandă mică, aplatizată, în formă de con, situată în spatele și chiar deasupra sprâncenelor (conectată la acoperișul ventriculului 3 al creierului). Cercetările științifice nu au dezvăluit încă prea multe despre această glandă endocrină. Știm că sintetizează melatonina, care este un hormon care te relaxează și ajută la procesul de somn. Melatonina poate afecta pielea și părul

Machine Translated by Google

pigmentare. Melatonina este inhibată de lumina care lovește retina. Glanda pineală este reglată de lumină (internă și externă).

În cercurile spirituale, glanda pineală este numită „al treilea ochi”, „tisra til” sau „a zecea ușă”. Este considerată fereastra către ceruri — ochiul cerului — și este un punct asupra căruia se concentrează meditația.

GLANDELE TIROIDE I PARATIROIDE

Tiroida este formată din doi lobi în porțiunea anterioară (fața) a gâtului.
Paratiroida este formată din patru sau mai multe glande mici pe spatele tiroidei.

Deoarece mulți oameni aleg să consume produse lactate „gătite” și zaharuri rafinate (care formează foarte mucus), aceștia dezvoltă congestie în cavitățile sinusurilor, zona capului, gâtul, bronhiile și plămânii. Tiroida/paratiroida, deoarece este situată în zona gâtului, devine și ea congestionată și fie devine hiperactivă (supraactivă), fie, ca în majoritatea cazurilor, hipoactivă (subactiv). Din observație clinică, testele de sânge care arată nivelurile de hormoni tiroidieni T4, T3 și TSH sunt foarte inexacte în determinarea funcției tiroidiene. Am inclus testul de temperatură bazală în Anexa A deoarece este un indicator general mai bun al funcției tiroidiene.

Sarcina glandelor tiroide/paratiroide include creșterea și/sau scăderea următoarelor: metabolism; capacitatea celulelor de a absorbi și de a utiliza glucoza; metabolismul proteinelor pentru creștere; utilizarea grăsimilor; ritmul și puterea bătăilor inimii; rata și adâncimea respirației; și rata de absorbție a calciului din sânge, intestine, oase și rinichi. Tiroida/paratiroida are și o interrelație cu alte glande, neînțeleasă în acest moment.

Simptomele hipotiroidismului (funcția tiroidiană scăzută) includ: pierderea oaselor, creșterea necorespunzătoare a oaselor, unghiile fragile și crestate, căderea părului, mâinile și picioarele reci, antipatie pentru vremea rece, aritmii cardiace, atacuri de cord, depresie, slăbiciuni ale țesutului conjunctiv, scolioză coloanei vertebrale, artrită, oboseală, metabolism lent, obezitate, bufeuri, crampe, spasme, mixedem și probleme de creștere.

Simptomele hipertiroidismului (tiroidă hiperactivă) includ gușă,
ochi proeminenti, hiperactivitate, tireotoxicoză și probleme de creștere excesivă.

Machine Translated by Google

Deoarece tiroida/paratiroida afectează capacitatea organismului de a utiliza calciul, constatăm că problemele osoase, tulburările depresive și slăbiciunile țesutului conjunctiv pot fi eliminate prin regenerarea glandelor tiroide/paratiroide. Hipertiroidismul este ușor de depășit prin detoxifiere. Nu permiteți niciodată medicului să distrugă sau să îndepărteze glanda tiroidă din cauza hiperactivității. Glanda tiroidă/ paratiroidă este vitală pentru bunăstarea dumneavoastră într-o multitudine de moduri care vă afectează foarte mult calitatea vieții.

TIMUS

Glanda timus este formată din doi lobi simetrici roz/cenusii, cu aspect plat și este situată în mijlocul sternului (mediastinal) în fața (înaintea) și deasupra inimii. Fiecare lob al glandei timus are mai mulți lobuli. Cu toate acestea, ca în multe glande, există un cortex (porțiunea exterioară) și o medulară (porțiunea interioară). Porțiunea exterioară este plină de țesuturi limfoide care conțin multe celule numite timocite. Medula are câteva timocite, dar în cea mai mare parte conține corpusculi mari (Hassall).

Glanda timus este considerată glanda principală a sistemului imunitar. Este mare la copii, dar devine mult mai mică odată cu vârsta. Din cauza dietei și a stilului de viață, timusul poate fi aproape complet atrofiat până la bătrânețe.

Glanda ta timus este esențială pentru maturarea (maturarea) celulelor limfoide timice numite celule T. Celulele T sunt limfocite de dimensiuni mici până la medii (globule albe din sânge) care fac parte dintr-o clasă de celule imunitare numite NK sau celule ucigașe naturale. Aceste celule, împreună cu celulele B (celule ale măduvei osoase), sunt sigiliile marine și marină ale forței de poliție a corpului tău. Acestea sunt vitale, deoarece sunt sursa imunității mediate de celule, adică nu sunt controlate de anticorpi. Imunitatea mediată celular este vitală pentru a ajuta organismul să lupte împotriva invaziei mucegaiurilor, drojdiilor, ciupercilor, bacteriilor, virușilor și altele asemenea. Păstrați-vă timusul și restul corpului întotdeauna sănătoși. Amintiți-vă, cei puternici supraviețuiesc, cei slabi pieri.

GLANDELE SUPRARENALE

O glandă suprarenală este situată deasupra fiecărui rinichi și, cu excepția

Machine Translated by Google

glanda pituitară, glandele suprarenale sunt posibil cele mai importante glande din organism. Motivul pentru aceasta este dublu. În primul rând, produc neurotransmițători, care sunt esențiali pentru funcționarea creierului și a nervilor. Acești neurotransmițători includ epinefrina (adrenalina), norepinefrina și dopamina, care afectează sistemul nervos simpatic și parasimpatic, activând sau dezactivând răspunsurile nervoase. Acest lucru afectează aproape toate țesuturile din organism, inclusiv inima, sistemul vascular, intestinele, pielea și rinichii. Sistemele nervos simpatic și parasimpatic cuprind cele două diviziuni ale sistemului nervos autonom (SNA). Acest sistem reglează acțiunile inconștiente (involuntare) ale țesuturilor, cum ar fi dilatarea și constricția pupilei, bătăile inimii și respirația.

Tensiunea arterială scăzută (sistolice sub 118) este întotdeauna un indicator al slăbiciunii suprarenalei, iar cel puțin 50 la sută din cazurile de hipertensiune arterială reflectă și slăbiciune suprarenală (medulelor). O tensiune arterială sănătoasă este 120-130 sistolice (numărul de sus) peste 60-70 diastolică (numărul de jos). Efectele pe termen lung ale slăbiciunii medularei suprarenale includ, dar nu se limitează la: astm, scleroză multiplă, Parkinson, paralizie cerebrală, atacuri de panică, timiditate și nerăbdare.

Al doilea motiv pentru importanța glandelor suprarenale este cortexul (sau porțiunea exterioară) care produce steroizi sau hormoni de tip cortical. Acești hormoni includ glucocorticoizi (cortizol și cortizon pentru utilizarea carbohidraților); aldosteron (reglarea electroliților noștri, sodiu și potasiu); estradiol (un estrogen); și progestative (inclusiv progesteron). Mulți dintre acești steroizi acționează ca compuși antiinflamatori, care sunt vitali pentru combaterea proceselor inflamatorii din organism. Acești steroizi afectează țesuturile musculare, nervoase, gastrointestinale și cardiovasculare.

Cortizolul, de exemplu, este un hormon catabolic (steroid) care inițiază schimbarea și activează descompunerea. Cortizolul ajută, de asemenea, la conversia grăsimilor și proteinelor în glucoză. Cortizolul este unul dintre steroizii glandei suprarenale (glucocorticoizi) care mediază inflamația. Procesele catabolice (defalcare) din organism provoacă, în general, acidoză, deci inflamație. Acest proces poate produce o cantitate mare de inflamație și leziuni tisulare. Această afectare stimulează glandele suprarenale să crească producția de cortizol, ceea ce poate provoca o inflamație suplimentară.

De asemenea, producția în exces de cortizol din glandele suprarenale poate afecta tensiunea arterială prin creșterea sau reducerea pierderii de sodiu în urină, deoarece cortizolul crește descompunerea proteinelor și scade sinteza proteinelor.
Afectează toate celelalte țesuturi din organism. Mai ales greu este mușchiul tău

Machine Translated by Google

tesut. Toate acestea sunt inițiate de acidoză și se îndreaptă pe drumul către boală și degenerare. Afectează îmbătrânirea pielii, favorizează osteoporoza prin reducerea TSH-urilor, ceea ce reduce producția de hormon tiroidian, ceea ce duce în cele din urmă la hipotiroidism. Amintiți-vă, glanda tiroidă este responsabilă pentru utilizarea calciului de către organism. Cofeina, sifonul și ceaiul pot crește, de asemenea, producția excesivă de cortizol.

Toți acești hormoni de tip steroizi sunt sintetizați din colesterol, care de asemenea acționează ca sau este folosit de organism ca agent antiinflamator sau lipidic.
Toate lucrurile se întâmplă cu un motiv. Dacă colesterolul tău se acumulează pe pereții vasculari sau în țesuturi, ce îți spune asta? Amintiți-vă că colesterolul este un agent antiinflamator sau lipid. Dacă se acumulează în corpul tău sau dacă ficatul produce prea mult din el, acest lucru vă spune că aveți prea multă inflamație în organism.

Deoarece majoritatea oamenilor aleg să mănânce o dietă care formează predominant acid, încep să apară condiții supraacide (acidoză) ale corpului (atât sistemice, cât și celulare). Acidoza și inflamația sunt practic același lucru. La dietele acide se adaugă hormonii de tip acid. Femelele produc testosteron și o mulțime de estrogen, care sunt hormoni de tip acid. În fiecare lună, estrogenul ovarian este produs în cantități mari, care descompune mucoasa interioară a peretelui uterin, determinând ciclul menstrual lunar. Bărbații produc, de asemenea, hormonii acizi testosteron și androsteron. Aceștia sunt hormoni de tip agresiv. Ei efectuează multe modificări celulare diferite, de la descompunerea țesutului până la creșterea crescută a țesutului... toate tipurile de țesut, de la păr (pubian, facial etc.) până la țesutul muscular. Acești hormoni afectează comportamentul sexual, cresc fluxul sanguin și provoacă erecții. Acești hormoni de tip acid la bărbați și femei sunt contrabalansați în mod natural de organism cu producția de progesteron și alți steroizi, care sunt antiinflamatori și sunt produși în glandele suprarenale. Atunci când acești hormoni de tip acid sunt supraprodușiși sau nu sunt echilibrați de steroizi, ei pot provoca inflamații în țesuturi.

Slăbiciune a glandei suprarenale

- Funcția scăzută a glandei suprarenale (medulare) cauzează scăderea tensiunii arteriale din cauza neurotransmițătorilor insuficienti și începe un proces de tulburări nervoase, probleme de respirație și aritmii cardiace.
- Funcția scăzută a glandei suprarenale (cortex) determină o producție insuficientă de steroizi care duce la acidoză și inflamație.

Asta cauzează-

Machine Translated by Google

LA FEMELE:

- Cancer ovarian, cancer mamar, cancer de col uterin, cancer uterin
- Chist ovarian
- Probleme de concepție
- Probleme de avort spontan
- Probleme de sângerare menstruală
- Fibroame uterine
- Endometrioza
- Fibromialgie
- Sânii fibrochistici
- Osteoporoza
- Inflamație necontrolată

BĂRBAȚI:

- Cancer de prostată
- Probleme de erecție
- Dominanța testosteronului
- Prostatita

FEMEILE ȘI BĂRBAȚII:

- Sclerodermie
- Bursita si artrita
- Inflamație coloanei vertebrale și pelvine
- Slăbiciune inferioară a spatelui
- Sciatică
- Diabet
- Slăbiciunea rinichilor și a vezicii urinare

Puteți începe să vedeți cum se dezvoltă inflamația în organism prin dietă și dezechilibrul hormonal (din slăbiciunile glandulare). Această inflamație duce la insuficiență tisulară și moarte. De aceea, este esențial ca sistemul nostru de glandele endocrine să funcționeze corect și să rămână în echilibru. Când glandele endocrine devin hipo- (sub) sau hiper- (supra) active, acest lucru creează multe simptome ale bolii.

După cum puteți vedea, atunci când inflamația nu este controlată de o activitate adecvată a steroizilor, această inflamație începe să se întărească și să distrugă țesutul. Termen lung

Machine Translated by Google

inflamația duce la devastarea țesuturilor, ducând la moartea țesuturilor (celulare).

Un alt factor extrem de important, după cum s-a afirmat anterior, este inflamația din sistemul vascular (vasculită, flebită etc.) din dietele supraacide. Când suprarenalele nu produc suficienți steroizi pentru a lupta împotriva inflamației, constatăm că organismul va folosi colesterolul în mod direct. Acest lucru face ca sistemul nostru vascular să devină obstrucționat (blocat) de colesterolul placat.

PANCREAS

(Consultați, de asemenea, Sistemul digestiv, tratat anterior în Modulul 2.6)

Pancreasul tău este atât o glandă endocrină, cât și o glandă exocrină, ceea ce înseamnă că produce hormoni

(insulina) care sunt secretate direct în sânge (endocrin) și altele substanțe (enzime etc.) care sunt secretate de canale (exocrine).

- Porțiunea endocrină este formată din celule numite insulițe Langerhans, care secretă diferite substanțe asemănătoare hormonilor care ajută organismul în utilizarea și factorii energetici. Diferitele celule care cuprind insulele Langerhans sunt următoarele: Celulele
- alfa secretă glucagon, care crește nivelul de glucoză din sânge prin stimularea ficatului să transforme glicogenul stocat în glucoză. De asemenea, glucagonul crește utilizarea grăsimilor și a aminoacizilor în exces, pentru utilizare ca energie.
- Celulele beta secretă insulină, care scade nivelul de glucoză din sânge. Insulina acționează ca un „conducător” care transportă glucoza prin pereții membranei celulare. Facilitează conversia glucozei în glicogen și se crede că este implicat în sinteza aminoacizilor.
- Celulele delta secretă somatostatina, care inhibă:
    - secreția de glucagon secreția
    - de insulină un hormon de
    - creștere din porțiunea anterioară a glandei pituitare secreția de gastrină din
    - stomac

OVARELE

Ovarele sunt două glande în formă de migdale care se găsesc la femelele unei specii. Ovarele au două funcții. Una este să producă celula reproductivă

Machine Translated by Google

(ovul) iar celălalt este de a produce hormoni. La om, ovarele se găsesc de fiecare parte a cavității pelvine, fiecare atașat de uter. Fiecare ovar este format din două părți: cortexul (sau porțiunea exterioară) și medulara (sau porțiunea interioară).

Cortexul (porțiunea exterioară) constă în principal din diverse tipuri de foliculi (sac mici). Fiecare folicul (sau sac) are un ovul (ou) și o glandă endocrină mică, galbenă (corpus luteum).

Această glandă (corpus luteum) secretă atât estrogen, cât și progesteron. Trebuie remarcat faptul că pro-hormonii din glandele suprarenale sunt necesari pentru producerea corectă a progesteronului în corpul galben. FSH (hormonul de stimulare a foliculului) din hipotalamus induce eliberarea ovulului (ou). Hormonul de eliberare a estrogenului - LH (hormonul luteinizant) - provine din porțiunea anterioară a glandei pituitare. Ambele sunt vitale pentru ovulația corectă.

Hormonii

Una dintre problemele majore cu care dumneavoastră sau medicul dumneavoastră vă confruntați este cum să faceți țesuturile (inclusiv organele și glandele) să răspundă după ce acestea au devenit hipoactive, în special până la stări cronice sau degenerative. Aceasta este o întrebare pe care toți practicanții ar trebui să și-o pună. Singurul lucru pe care nu doriți să-l faceți este să tratați simptomele care sunt efectul acestei subactivitati, în special prin suplimentarea subprodusului (hormoni, enzime, steroizi, neurotransmițători etc.) pe care țesutul (glanda) îl produce și asigură corpul tău.

Exemple în acest sens sunt hormoni precum estrogenul (ovarian) sau tiroxina (tiroida). Când suplimentezi ceea ce corpul tău furnizează în mod natural, oprești acel țesut special să-l producă. Am învățat că atunci când iei synthroid (o formă sintetică de tiroxină), îți slăbește și mai mult glandele tiroide. Acest lucru este valabil pentru toți hormonii, inclusiv DHEA, melatonina etc.

Nu doriți să furnizați un hormon (sau o substanță) pe care corpul dumneavoastră trebuie să o producă. Din nou, acest lucru va opri capacitatea corpului tău de a produce aceste substanțe. Acest lucru se datorează faptului că corpul dumneavoastră nu vede nevoia să producă acești catalizatori dacă sunt deja prezenți. Acest lucru face în cele din urmă glanda respectivă și mai slabă.

Estrogenul este un hormon de tip acid care stimulează țesuturile în multe moduri diferite. Cel mai notabil mod este stimularea mucoasei interioare a uterului să sângereze în fiecare lună, provocând menstruația. Este folosit și pentru dezvoltare

Machine Translated by Google

și menținerea caracteristicilor sexuale secundare, cum ar fi dimensiunea și forma sânilor. Estrogenul afectează forma corpului feminin. O femeie produce, de asemenea, o formă de estrogen în ficat, celulele adipoase și glandele suprarenale.

Estrogenul trebuie să fie întotdeauna contrabalansat de un steroid numit progesteron. Progesteronul este un steroid produs de ovare și glandele suprarenale. Progesteronul are nevoie de un pro-hormon, DHEA, produs în glandele suprarenale, pentru a fi produs în mod corespunzător. Prin urmare, atunci când glandele suprarenale sunt hipoactive, acest lucru poate afecta producția și eliberarea de progesteron, lăsând o femeie dominantă în estrogen. Acest lucru provoacă un efect de domino, creând acidoză celulară extinsă și duce la chisturi ovariene, fibrom uterin, probleme fibrochistice, cancere feminine și alte afecțiuni.

Păstrează-ți întotdeauna glandele sănătoase, deoarece acestea sunt regulatorii majorității funcțiilor tale corporale.

TESTICULE/TESTICELE (GONADE)

Un bărbat are două testicule de formă ovală situate în scrot. Acestea sunt glandele reproducătoare masculine și fac parte din sistemul glandelor endocrine.
Celulele de reproducere numite spermatozoizi sunt produse în testicule. Aceste glande produc, de asemenea, testosteron și inhibină.

Testosteronul este secretat de celulele interstițiale numite „Celele Leydig”, iar inhibina este secretată de celulele sustentaculare. Ar trebui spus aici că testosteronul (steroidul) este ca estrogenul în natura sa agresivă în crearea modificărilor celulare. Progesteronul este un steroid de tip cortical produs în glandele suprarenale care contrabalansează estrogenul și testosteronul, mai ales atunci când acestea creează inflamație. Testosteronul este, de asemenea, produs în cortexul glandelor suprarenale atât la bărbați, cât și la femei.

Testosteronul accelerează creșterea și funcția celulară, precum și stimulează fluxul de sânge. Are caracteristici similare cu estrogenul în afectarea caracteristicilor sexuale secundare. De asemenea, afectează:

- erecții
- creșterea și dezvoltarea corespunzătoare a organelor sexuale
- masculine adâncirea vocii o
- mai mare dezvoltare musculară
- dezvoltarea părului pubian, facial și în exces

Machine Translated by Google

- distribuția grăsimilor
- multe relații metabolice

Rezumat: Sistemul glandular endocrin

AH din glandele endocrine sunt vitale pentru sănătatea și bunăstarea corpului fizic. Este suficient să spunem că fiecare țesut din corpul tău interacționează cu orice alt țesut. Acesta este motivul pentru care ar trebui să privim corpul ca o entitate întreagă, lucrând ca una pentru bunăstarea lui însuși. Tot ceea ce face este pentru supraviețuire de sine.

Studiați și aflați despre funcțiile glandelor endocrine. Acest lucru vă va ajuta foarte mult. Trebuie să învățăm căile și secretele acestei mașini incredibile, conștiente, care poate funcționa ca o mașină nouă dacă este păstrată curată și alimentată corespunzător cu materialele de construcție și combustibilii corespunzători. Căutați răspunsurile dumneavoastră la natură, nu la știință. Folosiți știința pentru a încerca să completați informațiile de care aveți nevoie pentru a înțelege cum funcționează lucrurile.

Cu toate acestea, dați întotdeauna un pas înapoi și încercați să obțineți o imagine a corpului vostru în ansamblu și a modului în care acesta ar funcționa în natură. Există o zicală veche care exemplifica acest lucru: „Uneori nu poți vedea pădurea pentru copaci”. Dacă te uiți mereu la copaci, uneori îți este dor de pădurea frumoasă. Întregul este mult mai mare decât părțile sale (și totuși, părțile sale alcătuiesc întregul). Adică, uită ce crezi că știi despre sănătate și observă natura și cum funcționează ea. Vei afla mult mai multe despre adevărul lucrurilor, în special despre cum să devii sănătos.

După cum sa menționat anterior, 75 la sută din toate bolile au o implicare a glandei endocrine. Prin generații de consum de alimente toxice și acide, ne-am slăbit sistemul glandular până la punctul de atrofie în multe cazuri.

Majoritatea oamenilor nu se gândesc să-și întărească celulele, așa că continuă să transmită țesuturi slăbite genetic generație după generație. Problema aici este că fiecare generație este mai slabă decât ultima. Privește în jur și observă condițiile copiilor noștri. Ei vin pe această lume cu slăbiciuni glandulare cronice și degenerative. Niciun medicament de pe pământ nu poate opri asta. Sănătatea este singurul răspuns!

După cum s-a spus anterior, glandele dumneavoastră sunt șefii (sau controlorii și regulatorii) celulelor, țesuturilor și organelor corpului. Când devin hiper- (supra) activi sau hipo- (sub)activi, se pot crea multe celulare

Machine Translated by Google

schimbări. Acest lucru poate avea un efect foarte acid asupra țesuturilor, ducând la răspunsuri limfatice și imune. Acest lucru este valabil mai ales în cazul estrogenului, testosteronului și aldosteronului. Expunerea pe termen lung fără cortizon și progesteron poate duce la afecțiuni fibrochistice ale țesuturilor, precum și la atrofie (distrugerea) țesuturilor și cancere.

Glandular Hormones and Their Functions

The following is an overview of your endocrine glands and the hormones, steroids and neurotransmitters they produce. Hormones, steroids and neurotransmitters are the commanders of how, what , where and why certain interactions go on between constituents and cells. They are also catalysts and can act as anti-inflammatories and cellular proliferators. Some are catabolic and affect tissue and nutrient breakdown, while others are anabolic or rebuilding, effecting utilization issues. Learn about your body and how it functions. Keep it simple. Think for yourself and always ask: "Why and what happens if glands fail to do their jobs? What will the effect be?"

Gland	Hormone	Function
Pituitary Anterior-front position	GH (STH)—growth hormone	Increases protein synthesis, blood glucose levels and releases fatty acids from cells. Regulates cell division.
Pituitary Anterior-front position	TSH (TTH)—thyroid-stimulating hormone (Thyrotrophic)	Increases thyroid hormone secretion (thyroxin and triiodothyronine).
Pituitary Anterior-front position	ACTH—adreno-corticotropic hormone	Increases the secretion of glucocorticoids (steroid-type hormones) from the adrenal cortex. Affects skin pigmentation changes, etc.
Pituitary Anterior-front position	MSH—melanocyte-stimulating hormone	Increases melanin production of melanocytes (controls skin color).
Pituitary Anterior-front position	LH—Luteinizing hormone	Promotes ovulation and the secretion of progesterone and estrogen by the corpus luteum in the ovaries.
Pituitary Anterior-front position	LH (ICSH)—Luteinizing hormone	Promotes testosterone synthesis and sperm cell production in the testes.
Pituitary Anterior-front position	FSH—follicle-stimulating hormone	Promotes estrogen secretion in the ovaries. Promotes sperm cell production in testes.
Pituitary Anterior-front position	Prolactin (lactogenic)	Stimulates milk production and secretion.
Pituitary Posterior-back position	ADH—antidiuretic hormone	Increases the reabsorption of water from the kidneys.

Machine Translated by Google

GLAND	HORMONE	FUNCTION
Pituitary Posterior-back position	Oxytocin	Increases uterine contractions, milk production and availability from the mammary glands.
Thyroid Gland	Thyroxine (T4) and Triiodothyronine (T3)	Increases metabolic rate (digestive, oxidative, etc.) Affects normal growth and development.
Thyroid Gland	Calcitonin	Affects calcium utilization, preventing bone breakdown (osteoporosis).
Parathyroid Glands	PTH—parathormone	Essential for normal blood calcium levels (increases bone breakdown to maintain blood calcium, phosphorous metabolism, and vitamin D synthesis).
Adrenal Glands Medulla	Neurotransmitters—Epinephrine, Norepinephrine, Dopamine, Acetylcholine	Produces and secretes neurotransmitters, which increases or decreases cardiac output, blood flow to tissues, neuro response, (affects muscular, skeletal and nerve cells). They increase glucose and fatty acid availability in the blood, all to increase systemic and cellular energy.
Adrenal Glands Cortex	Mineralocorticoids (aldosterone)	Regulates electrolytes, increases rate of sodium transport, increases rate of potassium excretion (elimination). Can affect H_2O retention, sweat glands, intestines, and salivary glands.
Adrenal Glands Cortex	Glucocorticoids—cortisol, hydrocortisone, corticosterone	Important in water, muscle, CNS, bone, GI tract, cardiovascular and hematological metabolism. Acting principally on carbohydrate metabolism, controls amino acid and fat metabolism. Anti-inflammatory, inhibits immune response.
Adrenal Glands Cortex	Androgens—testosterone, adrenosterone (masculinization)	A masculine steroid, which affects reproduction, increases sex drive and sex characteristics (pubic hair, size, etc.) Catabolic in nature.
Adrenal Glands Cortex	Estrogens—estradiol, estrone (female characteristics)	Induces estrus, develops female sex characteristics. A catabolic steroid that induces tissue changes.

Machine Translated by Google

GLAND	HORMONE	FUNCTION
Adrenal Glands Cortex	Progestins—progesterone	Anabolic steroids that aid tissue repair. Anti-inflammatory and antispasmodic in nature. Heavily found in the placenta.
Pancreas	Insulin	Increases cellular transport and use of glucose. Affects sugar, amino acids and fat metabolism. Facilitates conversion of excess glucose to glycogen.
Pineal Gland	Melatonin	Influences sleep/wake cycles, influences the life force within the body. Possibly affects reproduction and pigmentation (melanocytes).
Ovaries	Estrogen—estradiol	Aids in uterine development, cleansing (menstruation) and function, sexual characteristics and behavior.
Ovaries	Progesterone	Used as an anti-inflammatory after menstruation and in the placenta. Also used for tissue repair.
Testes	Androgens—testosterone and inhibin	Sexual characteristics and behavior; aids in sperm cell production. Affects energy and metabolism.
Thymus Gland	Thymosin	Matures and promotes T-cell production.

MODULUL 2.9

Sistemul muscular

ȚESUT CONJUNCTIV

Țesutul conjunctiv este un țesut puternic, compus din fibre de colagen (proteine), care formează organe, glande, țesuturi (mușchi) etc. Țesutul conjunctiv oferă suport, rezistență și formă celulelor și țesuturilor respective. Calciul este unul dintre componentele principale, pe lângă proteine, care afectează rezistența țesuturilor conjunctive. Când glanda tiroidă este slabă, vă pierdeți capacitatea de a utiliza calciul. Acest lucru poate crea o varietate de efecte, ir

Machine Translated by Google

vene varicoase/paianjen, afectiuni prolapsate ale organelor (vezica urinara, uter, piele, etc.), cresterea si slabiciunile unghiilor si caderea parului.

TENDONURI

Tendoanele sunt compuse din țesut conjunctiv fibros și servesc ca elemente de fixare sau atașamente ale mușchilor la oase și alte părți.

MUSCHII

Mușchii sunt țesuturi care constau în principal din celule contractile. Aceste țesuturi (mușchi) servesc la producerea mișcării. Ele servesc și ca suport structural.
Un exemplu în acest sens ar fi coloana vertebrală, unde toți mușchii de pe fiecare parte a vertebrelor servesc drept suport. Dacă o parte devine mai slabă din cauza toxicității și inflamației, partea puternică va scoate coloana vertebrală din loc.

Există trei tipuri de bază de mușchi în corpul tău: involuntar (sau musculatura neteda), muschii voluntari (sau muschii striati) si cardiaci.

MUSCHI INVOLUNTARI (SAU MUSCHI netezi) —

Intră sub sistemul nervos autonom (fără control conștient).
Mușchii netezi sunt formați din celule în formă de fus și nu au fibre sau secțiuni transversale (nestriate). Mușchii involuntari cuprind în principal organe interne, inclusiv tractul gastrointestinal, tractul urinar și tractul respirator.
pasaje.

VOLUNTARE (SAU STRIAT) - Se găsește în principal ca mușchi scheletici, dar poate fi găsit și în gât (esofag etc.). Mușchii voluntari cad sub sistemul nervos voluntar (SNC) pentru controlul conștient. Acești mușchi au fibre grupate în mănunchiuri și sunt înconjurați de țesut conjunctiv format în cilindri. Aceștia sunt mușchi mai puternici, proiectați pentru activități mai grele (tragere, întindere etc.).

MUSCHII CARDIACI - Similari cu muschii striati prin faptul ca sunt alcatuiti din tesuturi care sunt ca niste cilindri lungi. Mușchii cardiaci formează o rețea continuă de fibre cilindrice cu intervale de discuri intercalate sau fibre de tip cruce numite fibre Purkinje. Fibrele Purkinje creează sistemul de conducere al impulsurilor al inimii.

Machine Translated by Google

Mușchii vin în multe forme și dimensiuni. Ei includ:

- Curea sau tip plat
- Striate, care au secțiuni transversale în fibre pentru un plus de rezistență Nestriate, care
- nu au secțiuni transversale. Se numesc muschi netezi.

- Mușchi în formă de fus (triunghiulară), cu un corp „cărnos” și se îngustează la un capăt ca un „vârf”
- Mușchii papilari care sunt ca niște coloane care susțin valvele (inima)
- Mușchii sfincterului - mușchi de tip circular care alcătuiesc diferiți sfincteri, inclusiv stomacul. De asemenea, mușchii sfincterului înconjoară diverse canale și orificii (anus etc.).

Mușchii corpului

MUSCHII ANTIGRAVITARII

Mușchi care ajută la susținerea posturii

MUSCHI AGONISTI

Mușchii care sunt principalii mișcători centrali

MUSCHI ANTAGONISTICI

Mușchi care creează acțiuni opuse

MUSCHI BIPENNATI

Mușchi cu tendoane

MUSCHII CARDIACI

Mușchii inimii

MUSCHI EXTENSOTORI

Mușchi care extind o parte

MUSCHI EXTRINSICI

Mușchi localizați în afara unui organ care ajută la menținerea poziției acestuia

MUSCHI DE FIXARE

Mușchi care ține (consolidează) o parte, astfel încât să poată avea loc mișcări mai precise într-o structură aferentă

MUSCHI FLEXORI

Mușchi care ajută la flexia sau îndoirea părților

Machine Translated by Google

MUSCHII ISCHIIALULUI

Mușchii (3) localizați în spatele coapsei

MUSCHI INTRISECI

Mușchi care au ambele capete legate într-o structură

MUSCHI INVOLUNTARI

Mușchii netezi care răspund prin intermediul sistemului nervos autonom

MUSCHII SCHELETICI

Mușchi care sunt atașați de oase și sunt considerați de tip voluntar

MUSCHII NETEZI

(Nestriați) Mușchi involuntari care sunt nestriați (nu au țesuturi transversale), cum ar fi tractul intestinal etc.

MUSCHI CUREA

Mușchii care sunt de natură plată (cartilajul tiroidian etc.)

MUSCHI STRIATI

Mușchi care au secțiuni transversale de țesut în fibre pentru un plus de rezistență

MUSCHI SINERGICI

Mușchi care ajută alți mușchi în acțiunile lor

MUSCHI VOLUNTARI

Mușchii care răspund la sistemul nervos voluntar (SNC)

Machine Translated by Google

MODULUL 2.10

Sistemul Nervos

SISTEMUL NERVOS CENTRAL (SNC)

Sistemul nervos central (SNC) este format din creier și măduva spinării. Aceste țesuturi constau din substanță cenușie și albă. Substanța albă transmite impulsuri în tot SNC.

Creierul este alcătuit din țesut nervos și este conținut în cavitatea craniană a craniului. Are trei părți: creierul, cerebelul și trunchiul cerebral (medularul, puțul și mezencefalul). Există cinci lobi care alcătuiesc aceste trei părți. Acești cinci lobi sunt frontal, parietal, occipital, temporal și insular.

Creierul și măduva spinării sunt centrele de comunicare, reglare, coordonarea și evaluarea senzorială a corpului.

Zona medulară a creierului se află la baza craniului, deasupra axei coloanei vertebrale. Medula are multe locuri de muncă și funcții, inclusiv influențarea tensiunii arteriale, a ritmului cardiac, a ratei metabolice și a ratei secrețiilor glandulare. De asemenea, afectează utilizarea mineralelor (deci factorii pH) și controlează furnizarea de oxigen și retenția de apă. Medularul este, de asemenea, considerat centru de echilibru. Această zonă a creierului este foarte afectată de congestia produselor lactate și a zaharurilor rafinate. Acest lucru îl vedeți mai ales când amigdalele (ganglionii limfatici) au fost îndepărtați. Acest lucru cauzează un drenaj limfatic deficitar al zonelor cerebrale, ceea ce duce la o circulație și eliminare deficitară în aceste țesuturi și la o serie de alte afecțiuni, inclusiv amețeli, probleme de echilibru și probleme de tensiune arterială.

SISTEMUL NERVOS AUTONOM (ANS)

Sistemul nervos autonom se autocontrolează (oarecum automat) sau independent de conștiința noastră exterioară. Controlează funcțiile involuntare ale corpului.

Machine Translated by Google

Două Ramuri

SISTEMUL NERVOS SIMPATIC

- Sistemul nervos simpatic se numește diviziune toraco-lombară deoarece se referă la regiunile toracice și lombare ale corpului.
- Sistemul nervos simpatic domină în situații stresante. Provoacă senzația de luptă sau de fugă în prezența fricii și a pericolului.

SISTEMUL NERVOS PARASIMPATETIC

- Sistemul nervos parasimpatic se numește diviziune cranio-sacrală, deoarece se referă la regiunile craniene și sacrale ale coloanei vertebrale (coloana superioară și creierul).
- Sistemul nervos parasimpatic domină în perioadele nestresante.

IMPULSUL SIMPATETIC AFECTĂ:

(Răspuns de luptă sau de zbor)

- vasodilatație în mușchii scheletici
- vasoconstricție în piele creșterea
- frecvenței cardiace și dilatarea forțată
- a bronhiolelor stimularea
- ficatului pentru schimbarea glicogenului în glucoză activarea
- glandelor sudoripare scăderea
- peristaltismului și a secrețiilor intestinale dilatarea
- pupilelor creșterea
- grosimii salivei din glandele salivare crearea cărnii de gâscă
- (părul stă pe cap) încetinirea procesului digestiv
- eliberează norepinefrină
-

IMPULSUL PARASIMPATICE AFECTĂ:

- încetinirea frecvenței cardiace (tahicardie)
- normalizarea bronhiolelor creșterea
- peristaltismului și normalizarea sucurilor digestive constricția pupilelor
- normalizarea funcției urinare
- eliberarea de acetilcolină ca transmițător
-

Machine Translated by Google

MODULUL 2.11

Sistemul de reproducere

PROSTATĂ

Glanda prostatică face parte din sistemul reproducător masculin. Are formă de scoică și este format din trei lobi, care înconjoară gâtul vezicii urinare și uretra. Este parțial țesut muscular și parțial țesut glandular. Glandele sunt exocrine și au canale care se deschid în porțiunea de prostată a uretrei (tubul sau canalul prin care curge urina de la vezica urinară în exteriorul corpului). La bărbați, materialul seminal este evacuat prin uretră.

Glanda prostatică secretă un lichid subțire, semi-clar, alcalin, care reprezintă 30% din lichidul seminal. Acest fluid este folosit în primul rând pentru lubrifiere, dar stimulează și mișcarea activă a spermatozoizilor. Prostatita (inflamația glandei prostatei) apare din acidoză. Cel mai frecvent factor contributiv, totuși, sunt glandele suprarenale hipoactive. Acest lucru creează o producție scăzută de steroizi pentru a contrabalansa hormonii masculini agresivi. Acest lucru duce la suprastimularea și inflamarea prostatei.

TESTURI

Vezi Modulul Sistem Glandular 2.8

OVARELE

Vezi Modulul Sistem Glandular 2.8

UTER

Machine Translated by Google

Uterul este un sac (sau cavitate) muscular, în formă de ureche, care devine o „casă” pentru un ovul fertilizat. Acest sac gol devine casa embrionului, pe măsură ce se desfășoară în făt, în călătoria sa pentru a deveni nou-născut.

O membrană mucoasă numită endomevtriu căptușește uterul. Uterul este împărțit în trei părți: corpul principal (sau porțiunea y superioară), numit fundus ; centrul (constrictiv) sau zona centrală, numită istm; și e în final, porțiunea inferioară care se unește cu vaginul, care se numește colul uterin.

Uterul se află în zona medie pelviană, între sacrum și simfiza pubiană. E porțiunea inferioară a fundului de ochi are două tuburi care se extind câte unul la fiecare ovar. Acestea se numesc trompele uterine. Trompele uterine sunt calea pe care ovulul (oul) o parcurge de la ovare la uter.

Menstruația este un ciclu lunar de ovulație în care estrogenul (un hormon acid) declanșează sângerări celulare în uter. Acesta este modul lui Dumnezeu de a „curăța casa” în fiecare lună. În acest fel, dacă ovulul (oul) devine fertilizat, locuința lui va fi fost curățată și pregătită. Trebuie remarcată aici importanța progesteronului, care este un steroid produs în ovare și în glandele suprarenale. Progesteronul suprarenal (sau progesteronul ovarian indus de DHEA) este esențial pentru a opri acțiunea estrogenului și efectul acestuia asupra țesutului uterin. Dacă progesteronul (steroidul antiinflamator) nu este produs în mod corespunzător din cauza unei hipofuncții a țesutului, o femeie va dezvolta chisturi ovariene, fibroame uterine, probleme de sângerare, formare de celule A-tipic, endometrioze și cancere.

MODULUL 2.12

Sistemul respirator

PLAMANII

Fiecare vine cu un set de plămâni localizați în cavitatea pleurală – câte unul pe fiecare parte a sternului și ajungând în jos de la partea superioară a pieptului (deasupra primei coaste) până la diafragmă. Plămânii sunt organe „spongioase” în formă de con, care permit

Machine Translated by Google

aerul exterior (alimentul) să fie adus în corpul dumneavoastră, iar gazele toxice și produsele secundare să fie expirate sau eliminate.

Partea superioară a plămânilor este conectată la faringe (cavitatea nazală) prin laringe (zona vocii) și trahee. Plămânii sunt formați din lobi, lobuli, bronhii, bronhiole, alveole și un sac pleural (acoperire).

Plămânii tăi sunt atât un organ de digerare, cât și un organ de eliminare. Plămânii sunt un organ digestiv în sensul că noi consumăm (prin respirație) elemente vitale, inclusiv oxigen, hidrogen, azot și carbon în organism pentru a fi utilizate ca catalizatori, combustibili și altele asemenea.

Plămânii tăi acționează și ca unul dintre cele patru organe eliminatorii majore (colon, rinichi, piele și plămâni). Pe măsură ce inhalați oxigen și alte elemente, acestea sunt schimbate prin alveole în capilarele arteriale pulmonare ale plămânilor, care apoi trimit aceste elemente prin inimă și în întregul sistem. Produsele secundare ale acestor elemente sunt dioxidul de carbon și alte gaze, care acționează ca un filtru pentru toate „celelalte” resturi și toxine pe care le inhalați (praf, substanțe chimice, gaze etc.). Acestea sunt apoi eliminate prin capilarele limfatice și sistemul vascular sau sunt expectorate prin tuse și scuipat mucusul care a prins aceste toxine.

Anatomia plămânilor

LOBI (CAMERE)

- Plămânul drept are 3 lobi și plămânul stâng are 2 lobi (acest lucru permite spațiu pentru inimă).
- Fiecare lob este format din bronhiole respiratorii, canale alveolare, saci alveolari și alveole.

LOBULE

- Diviziuni mici ale celor 5 lobi mari de bază.

BRONHII

- Două tuburi care se extind de la trahee (câte unul pe fiecare parte), în fiecare plămân. Aceste două tuburi principale se desprind apoi în bronhii mai mici.

BRONHIOLELE

- Există 50 până la 85 în fiecare lob al fiecărui plămân.

Machine Translated by Google

- Fiecare se împarte în 2 până la 11 canale alveolare.
- Degetele mici (extensii) ale principalelor tuburi bronșice care aduc aer în plămâni. Acest lucru permite o mai mare distribuție a aerului. Tezele se împart în canale alveole, care duc la alveole.

ALVEOLI (SACI DE AER)

- Doar o membrană subțire, unicelulară, care separă aerul de sânge.
- Plămânii tăi conțin peste 300.000.000 de alveole (sau saci de aer) care permit a peste 2.500 de galoane de aer să treacă în fluxul sanguin în fiecare zi.
- Există peste 750 sq. ft. de suprafață capilară pulmonară pentru schimbul de oxigen.

FARINGE

Faringele este un tub muscular care leagă cavitatea nazală de laringe. De asemenea, conectează gura cu esofagul. Se extinde de la baza craniului până la a șasea vertebră cervicală. Acolo se împarte în anterior (în spate), care devine esofag, și inferior (în față), care devine laringe.

LARINGE

Laringele este format din nouă cartilaje, legate între ele printr-o membrană elastică și controlate de mușchi. Se conectează cu epiglota, osul hioid, cartilajul tiroidian, corzile vocale și cartilajul cricoid la un capăt, iar traheea la celălalt.

~~TRAHEE (TRAHEE)~~

Traheea este un tub cartilaginos lung de 4,5 inci. Traheea face legătura între laringe și bronhiile primare sau principale. Se extinde de la a șasea vertebră cervicală până la a cincea vertebra dorsală (toracică). În acest moment se împarte în două bronhii principale, una care duce la fiecare plămân. Mucoasa este formată din epitelii ciliate care mătură mucusul, praful prins și agenții patogeni în sus.

Machine Translated by Google

MODULUL 2.13

Sistemul Scheletic

Sistemul tău osos cuprinde toate oasele, cartilajele, tendoanele și ligamentele care alcătuiesc corpul tău fizic. „Schelet” este un cuvânt grecesc care înseamnă corp „uscat”.

Oasele, cartilajele, tendoanele și ligamentele sunt forme de țesut conjunctiv. Oasele constau din osteocite sau celule osoase, care sunt încorporate în compuși extracelulari calcificați și substanțe numite matrice. Acest pat sau matrice conține minerale de fosfat de calciu și carbonat de calciu, precum și fibre de colagen (proteine dure asemănătoare frânghiei).

După cum sa menționat anterior, oasele sunt formate din țesut conjunctiv fibros. Acest lucru îl vezi mai ales în stadiile de început ale vieții (embrionare). Pe măsură ce fătul se dezvoltă, acest țesut conjunctiv devine dens și se întărește, devenind sistemul osos. Oasele servesc ca protecție pentru organele vitale și ca suport structural și funcții.

Corpul tău fizic este compus din 206 oase (mai mult sau mai puțin):

- Cap—29
- Extremități superioare—64
- Portbagajul—51
- Extremități inferioare—62

TIPURI DE OASE

Oasele sunt clasificate după forma și dimensiunea lor, de exemplu, oase lungi, oase scurte, oase plate sau neregulate.

OASE LUNGI — Mai lungi decât largi. Oasele extremităților (brațe, picioare)

OASE SCURTĂ – Oarecum la fel de largi pe cât sunt lungi (de exemplu, gleznă, încheietura mâinii)

OASE PLATE — Oasele plate sunt oase subțiri (de exemplu, craniul, sternul, coastele)

OASE NEREGULARE - Aceste oase au diferite forme și dimensiuni (de exemplu, faciale, vertebre)

Machine Translated by Google

Suprafața exterioară (sau porțiunea) a oaselor este mai densă sau mai compactă decât porțiunea interioară. Structura interioară (sau porțiunea) a unui os este mai spongioasă sau spongioasă.

Oasele lungi sunt goale, cu os dens sau compact care înconjoară un canal (măduvă) care adăpostește măduva osoasă. Măduva osoasă este țesutul moale din cavitățile măduvei multor oase, în special a celor mai mari. Ai două tipuri de măduvă osoasă.

Terminologia osoasă

ARBORE CORP

Porțiunea principală a unui os.

CANAL

O trecere printr-un os, numită și me-atus.

FORAMEN

O gaură într-un os, în general pentru vase sau nervi.

PROCES

O extensie sau proiecție dintr-un os.

TUBERCUL

Un nod sau cocoașă într-un os.

CAP

Capătul unui os — mărit și adesea rotunjit.

GÂT

Porțiunea conică a unui os între cap și ax (corp).

CREST

Creasta proeminentă a unui os.

Măduva osoasă roșie — Produce celule roșii din sânge și limfocite B și alte celule imunitare.

Măduva Osoasă Galbenă — Predominant grăsime care este stocată pentru nevoile energetice.

STRUCTURI OSOARE

Machine Translated by Google

OS COMPACT — Care este format în principal din matrice solidă (materie minerală) și celule. Portiunea densa sau compacta a oaselor este formata din osteocite, vase de sange, limfa si vase limfatice. Prin canalele din această porțiune a osului sunt transportate nutriția și deșeurile din celulele osoase. Osul compact se găsește în oasele lungi și pe suprafața mai subțire a tuturor celorlalte oase.

OS CANCELOS - Care este mai mult fagure (spongios), cu spații mici pline de măduvă. Osul spongios este situat la capătul (epifizele) oaselor lungi și formează centrul tuturor celorlalte oase. Aspectul de fagure sau spongios provine din tijele de interconectare sau plăci de os numite tradecule.

CREȘTEREA ȘI REPARAȚIA OSULUI

Creșterea și repararea oaselor au loc prin stimularea hormonală din glandele tiroide/paratiroide. Acesta este motivul pentru care atunci când tiroida devine subactivă, dezvoltați slăbiciuni osoase/țesutului conjunctiv care afectează toate organele, glandele, oasele și sistemul vascular.

Osificarea este un cuvânt folosit pentru formarea osului de către osteoblaste (celule care devin osteocite sau celule osoase). Există două tipuri de osificare. Ambele tipuri de osificare implică os compact și spongios.

OSIFICARE INTRAEMBRANĂ - Formarea osoasă în țesutul conjunctiv.

OSIFICARE ENDOCONDRALĂ — Formarea osoasă care are loc în interiorul cartilajului.

Când leziunile (sau stilul de viață) slăbesc celulele osoase, osteoclastele (celulele care mănâncă oase) le îndepărtează, făcând loc osteoblastelor pentru a reconstrui osul sau cartilajul.

Importanța unei diete alcaline cu funcție glandulare adecvată (tiroidă/paratiroidă, pituitară, suprarenală și pancreatică) nu poate fi suprasolicitată. Acidoza stimulează osteoclastele și formarea depozitelor de calciu. Calciul este ionizat (întărit) în prezența acizilor (anionici).

Reglarea calciului ionic din fluidul organismului este esențială pentru creșterea și repararea corespunzătoare a oaselor. Acest lucru, după cum sa menționat anterior, este foarte influențat de dietă, stil de viață, hormoni și steroizi.

Machine Translated by Google

Oasele, ca orice țesut, organ și glande ale corpului tău, sunt compuse din celule. Toate celulele din corpul dumneavoastră au nevoie de o sursă de energie (nutriție) și o modalitate de eliminare (sistemul limfatic, rinichi, piele, plămâni și intestine).

Faceți toate celulele din corpul dumneavoastră sănătoase. Detoxifică (curăță), alcalinizează și regenera. Fiecare celulă din corpul tău îți va mulțumi.

Mai întâi înțelegeți Natura, apoi copiați-o.

— V. Schauberger

Machine Translated by Google

CAPITOLUL TREI

Alimentele pe care le consumăm

N

Deoarece am aflat ce specii aparținem, cum funcționează corpul nostru și ceva despre sistemele sale (inclusiv organele și glandele), vom examina alimentele potrivite pe care Dumnezeu le-a conceput pentru specia noastră.

Ce este atât de important la tipurile de alimente pe care le consumăm?

Am auzit mulți doctori spunând că nu contează ce mâncăm. Pe de altă parte, Asociația Americană de Dietetică, considerată de mulți autoritate cu privire la alimentele corecte de consumat pentru sănătate, face recomandări dietetice specifice de ani de zile. Totuși, se spune că cancerul este la fiecare altă persoană (sau la fiecare a treia) persoană, iar statisticile privind incidența diabetului zaharat, precum și a sclerozei multiplă, a bolii Parkinson și a oricărei alte boli pe care le puteți numi (și unele pe care nu le puteți) sunt în creștere. De ce?

Totul este despre energie

Energia este factorul (sau constituentul) numărul unu necesar pentru ca viața să existe și baza creației în sine. Energia este determinată de mișcarea și interacțiunea atomilor care cuprind întreaga viață. Nici măcar carbonul, baza întregii vieți de pe această planetă, nu ar putea exista fără mișcarea și interacțiunea atomilor.
Atomii (energia) nu pot fi creați sau distruși, dar pot fi modificați. Energia poate fi crescută sau scăzută.

Nivelurile de energie (frecvențele) pot fi scăzute sau ridicate (reprezentate prin unde largi sau scurte), iar aceste niveluri sunt determinate de compoziția moleculară a forței inițiatoare. Energia este, de asemenea, clasificată ca fiind cinetică sau potențială.
Energia cinetică este energia la lucru. Energia potențială este energia stocată – are potențial de utilizare. Energia chimică din alimente este potențială într-o anumită măsură, până când este eliberată prin intermediul enzimelor și alți activatori chimici. Apoi, această energie potențială devine cinetică, sau mai activă, electrizantă și creând activitate în urma ei.

Un exemplu excelent al diferenței dintre energia potențială și cea cinetică se găsește în compararea alimentelor gătite cu alimentele crude. Energia electromagnetică (energia moleculară combinată) a alimentelor gătite este dramatic mai mică

Machine Translated by Google

decât cea a alimentelor crude. Motivul este că atunci când se aplică căldură unui compus, structura sa moleculară se schimbă oarecum, pe măsură ce electronii sunt modificați. Gândiți-vă la ce se întâmplă cu apa când o încălziți - forma ei se schimbă de la lichid la vapori. Odată cu căldură, grăsimile nesaturate devin saturate (pe măsură ce constituenții solubili în apă sunt distruși, lăsând doar câteva dintre elementele care le compun) și se creează mulți compuși periculoși și cancerigeni atunci când alimentele sunt gătite. Căldura distruge, de asemenea, enzimele din alimente, care sunt absolut necesare ca catalizatori. Concluzia este că, cu cât celulele tale au mai multă energie, cu atât corpul tău este mai sănătos. Cu cât o celulă are mai puțină energie, cu atât este mai aproape de distrugere (de către sistemul imunitar sau răspunsul parazitar).

Carbonul, hidrogenul, oxigenul și azotul sunt elementele de bază ale întregii materii organice de pe pământ. Toate alimentele și constituenții lor (cum ar fi proteinele, carbohidrații și grăsimile) sunt în mare parte creați din aceste elemente de bază, care sunt elementele de bază care determină ce categorie aparțin moleculele sau compușii etc. Aceste categorii de structuri moleculare (cum ar fi zaharuri, amidon, proteine, grăsimi) alcătuiesc alimentele care susțin viața pe această planetă.

Acest capitol va analiza alimentele și procesul de a mânca din perspectiva chimiei și fizicii și le va plasa în contextul unor viziuni de la Dumnezeu și natură. Să examinăm mai întâi câțiva dintre cei mai importanți constituenți de care corpul dumneavoastră are nevoie pentru a se susține, curăța și repara.

Există printre indieni o erezie a celor care filozofează printre brahmani, care duc o viață autosuficientă, abținându-se de la a mânca creaturi vii și toate alimentele gătite.

- Hippolytus, Roma, 225 d.Hr

Machine Translated by Google

MODULUL 3.1

Carbohidrați și zaharuri și metabolismul lor

În capitolul doi am aflat că o celulă este ca un oraș care se autosusține, dar că, practic, necesită doi factori externi. În primul rând, are nevoie de o sursă de energie. Așa cum mașina noastră are nevoie de combustibil, la fel și celulele noastre. În al doilea rând, trebuie să fie capabili să elimine produsele secundare ale acestor combustibili arși. Aceste produse secundare trebuie să fie îndepărtate de celule, la fel ca sistemele sanitare și septice care funcționează în casa ta.

Carbohidrații se referă la un grup de substanțe chimice alcătuite din carbon, oxigen și hidrogen (carbon și apă). Acestea includ amidon, zaharuri, glicogen, dextrine și celuloze. Carbohidrații sunt clasificați sau grupați după numărul de atomi de carbon pe care îi conțin și după combinațiile de zaharuri. Deoarece compușii organici ai carbonului furnizează principala sursă de energie pentru celule, acești carbohidrați sunt utilizați de corpul dumneavoastră pentru aprovizionarea sa primară cu energie.

Toate plantele verzi folosesc energia solară (fotosinteză) pentru a combina dioxidul de carbon și apa pentru a forma carbohidrați. Celuloza, constituentul principal al pereților celulari ai plantelor, este un tip de carbohidrați. Când este consumată de oameni, celuloza acționează ca o mătură intestinală și un energizant pentru celulele pereților intestinali.

ZAHARURI

Un zahăr este un carbohidrat care aparține familiei sac-haridelor. Zaharurile simple (numite și monosacaride) sunt principalii combustibili pentru corpul tău. Zaharurile sunt la fel de esențiale pentru corpul tău precum benzina pentru automobilul tău. Ajută la rularea mașinii (corpul) prin intermediul celulelor. Cu toate acestea, există câteva distincții importante de înțeles despre zaharuri.

Glucoza (zahărul simplu) și compușii săi inițiali, cum ar fi amidonul și celuloza, formează cei mai abundenți compuși chimici organici de pe pământ.
Deoarece corpul dumneavoastră poate folosi substanțe numai în formele lor cele mai simple, toate zaharurile complexe (di- și polizaharidele) trebuie mai întâi descompuse în zaharuri simple (monozaharide). Acesta este un aspect al procesului de digestie.

Machine Translated by Google

După ce digestia descompune zaharurile complexe în glucoză, această glucoză este apoi absorbită în sânge din tractul intestinal. Glucoza este apoi transportată către celule unde este redusă la carbon și este oxidată pentru energie și căldură. O parte din acest carbon este stocat pentru nevoile viitoare de energie (modul în care o baterie stochează energia). O parte din excesul de carbon, care nu este utilizat, este stocat ca ATP (adenozin trifosfat) sau transformat în grăsime și/sau stocat ca glicogen.
Glicogenul este stocat în principal în ficat și în țesutul muscular, dar poate fi stocat și în multe alte locuri. Când organismul este lipsit de glucoză sau fructoză, va începe să-și folosească rezervele de glicogen. Glicogenul este apoi transformat înapoi în glucoză. Amintiți-vă că caroseria trebuie să aibă o sursă de combustibil, la fel ca și mașina dvs.

Atunci când se consumă zaharuri rafinate sau complexe (mai multe complexe de glucoză și fructoză legate între ele), aceasta creează o supraîncărcare cu glucoză, care la rândul său creează exces de molecule de carbon. Acest exces de carbon este transformat în dioxid de carbon și acid carbonic. Dioxidul de carbon este eliminat prin plămâni, rinichi și piele. Acidul carbonic necesită oxidare sau transmutare prin oxigen sau, respectiv, săruri minerale. Ambele substanțe formează acid și trebuie neutralizate și îndepărtate de organism, deoarece contribuie puternic la acidoză.

Supraîncărcarea cu zahăr (glucoză) este obișnuită în societatea noastră. Consumăm o cantitate mare de carbohidrați și zaharuri rafinați și complecși. Acest lucru menține o cerere mare pentru pancreas pentru a produce insulină și pentru ficat și rinichi pentru a converti sau elimina excesul. Adăugați la acest exces problemele create de consumul de proteine și grăsimi și puteți începe să vă formați o imagine de ce oamenii de astăzi au atât de multe probleme de sănătate.

Fructele și legumele crude sunt echilibrate în zaharuri simple, aminoacizi și acizi grași. Acesta este un alt motiv pentru care le numesc „mâncăruri ale lui Dumnezeu” concepute pentru oameni.

Pericolul dietelor bogate în proteine Unele substanțe

nu sunt surse de combustibil, ci sunt materiale de construcție. Proteinele, de exemplu, sunt substanțe necombustibile care sunt folosite de organism ca materiale de construcție, ca factori imunitari, ca catalizatori sau purtători etc. Așa cum organismul trebuie să transforme un carbohidrat într-un zahăr simplu înainte de a putea fi utilizat, toate proteinele trebuie mai întâi descompuse în aminoacizi înainte ca organismul să le poată folosi pentru a se construi și a se repara; cam în același mod în care un dulgher ar folosi doi pe patru sau doi pe șase la construirea sau repararea unei structuri.

Cu toate acestea, dacă organismul are nevoie, va transforma aminoacizii în glucoză.

Machine Translated by Google

Greșeala gravă făcută de mulți care doresc să slăbească este aceea de a face organismul să ardă proteine pentru combustibil. Când organismul este lipsit de zaharuri, acesta va merge la grăsimea stocată sau va descompune propriile țesuturi pentru energie. Acest lucru duce la leziuni musculare, hepatice, pancreatice și renale.

În capitolul 4 vom discuta mai detaliat „Mitul proteinelor”.

Majoritatea îndulcitorilor artificiali au fost legați de cancer. Nutrasweet® sau aspartamul este un exemplu de zahăr artificial. Aspartamul este o neurotoxină care se descompune în formaldehidă, iar americanii folosesc peste 7000 de tone din aceasta pe an.

Este un mit că zaharurile naturale, simple „hrănesc” (adică, încurajează) cancerul. Dimpotrivă. Zaharurile simple întăresc și energizează celulele, ceea ce este o necesitate în tratamentul de succes al cancerului, deoarece celulele canceroase sunt celule normale care și-au pierdut vitalitatea și sănătatea prin acidoză. Amintiți-vă, un zahăr simplu (în special glucoza) este combustibilul potrivit pentru celule. Proteinele și grăsimile nu ar trebui să fie niciodată folosite ca combustibil decât dacă este absolut necesar, deoarece pot rezulta deteriorari celulare.

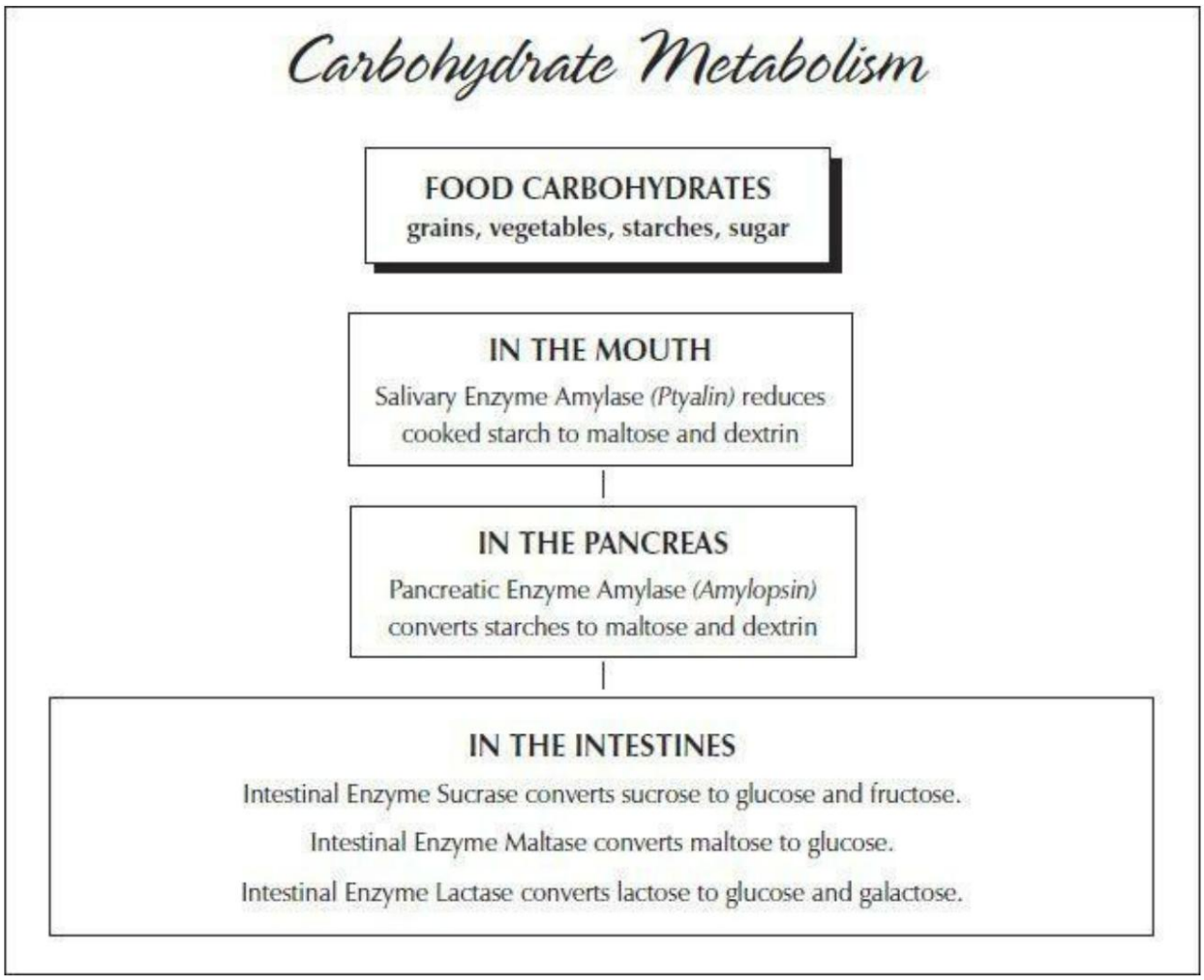
Fructoza este cea mai înaltă formă energetică a unui monozaharid sau zahăr simplu. Neuronii (celulele nervoase) atrag în special moleculele de fructoză. Fructoza intră într-o celulă prin difuzie, nu prin transport activ, pe care omologul său îl folosește glucoza. Difuzia economisește energie pentru corp și celule.

Orice activitate necesită energie, inclusiv activitatea de transport a nutrienților prin pereții celulari. Majoritatea nutrienților necesită, de asemenea, un ajutor sau un purtător pentru a ajuta la această mișcare prin peretele celular în celulă. Deoarece ATP (adenozin trifosfat) este energia stocată de o celulă, este utilizat în transportul activ (transportul asistat de nutrienți prin pereții membranei celulare). Glucoza are nevoie de insulină într-o anumită măsură ca „hormon de utilizare” pentru acest transport activ. Fructoza, pe de altă parte, nu necesită ATP sau insulină și este pur și simplu trasă sau absorbită prin peretele celular prin difuzie.

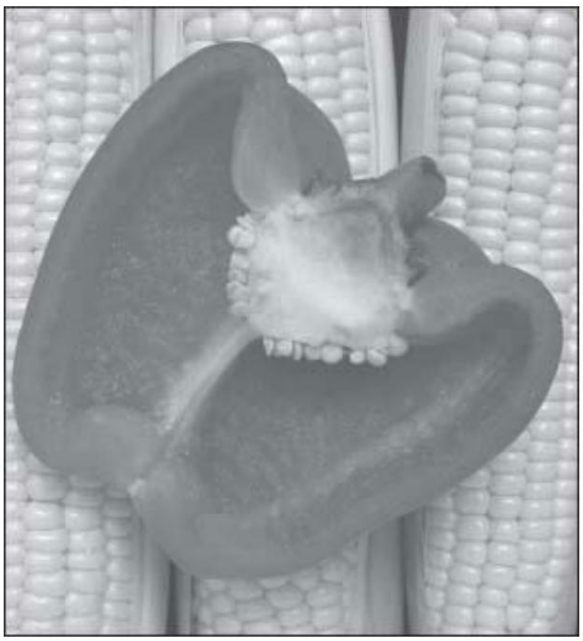
Pentru diabetici, fructoza este perfectă, mai ales dacă elimină zaharurile complexe din alimentația lor. Zaharurile complexe creează niveluri excesive de glucoză în sânge, care creează apoi mai multă cerere de insulină.

Fructele și legumele crude sunt întotdeauna cele mai bune surse de zaharuri simple. Acesta este unul dintre motivele pentru care corpul tău devine mai puternic și mai energic cu aceste alimente. Alimentele bogate în proteine și sărace în zaharuri, sau alimentele bogate în zaharuri complexe, vă fură corpul de energie vitală, creează acidoză și cresc glicemia.

Machine Translated by Google



Zaharurile simple ajută, de asemenea, la alcalinizarea țesuturilor, care este vitală pentru regenerarea și vitalitatea țesuturilor. După cum sa spus, fructoza este cel mai mare zahăr electric din natură și este excelentă pentru regenerarea creierului și a nervilor.



Machine Translated by Google

ZAHARURI COMPLEXE

Zaharurile complexe sunt de două tipuri: polizaharide și dizaharide.

POLIZAHARIDE — Un lanț sau o serie de monozaharide sau dizaharide legate. Ele pot consta din câteva sau mai multe legături zaharide.
Polizaharidele, atunci când sunt hidrolizate, produc peste douăzeci de monozaharide. Polizaharidele includ două grupe, amidon și celuloză.

- Amidon: amidon, glicogen, dextrină, insulină
- Celuloză: celuloză, hemiceluloză (pento-saniek)

Subproduse digestive și metabolice ale carbohidraților

PRODUSE NUTRITIVE

Glucoza = energie

Fructoza = energie

Galactoză = energie (în copilărie)

Glicogen = grăsime stocată pentru nevoile energetice viitoare

Apă

Acizi grași = răspuns secundar

Aminoacizi = răspuns secundar

SUBPRODUSE TOXICE

Acid piretic

Acid lactic

Dioxid de carbon

ELIMINAREA ACIDOZEI PROVOCATE DE CARBON

- oxidat de oxigen legat
- de diferite săruri minerale pentru a forma compuși non-acizi conversia
- dioxidului de carbon în bicarbonat

DISACHARIDES — Zaharuri complexe care au două monozaharide legate între ele. Dizaharidele includ trei grupe, maltoză, lactoză, zaharoză.

Machine Translated by Google

- Maltoză — din boabe de malț (boabe și semințe germinate); 2 molecule de glucoză
- Lactoză - din lapte și produse lactate; 1 moleculă de glucoză și 1 galactoză
- Zaharoză — din sfeclă rafinată, trestie de zahăr, zaharuri inversate sau rafinate; 1 moleculă de glucoză și 1 fructoză

Dizaharidele sunt transformate în monozaharide (C6H1206) sau zaharuri simple.

ZAHARURI SIMPLE

Există cinci tipuri de monozaharide sau zaharuri simple.

- Glucoză - din legume; conțin 6 legături de carbon numite hexoze Fructoză — din
- fructe; conțin 6 legături de carbon numite hexoze Galactoză — din lapte (doar
- sugari); conțin 6 legături de carbon numite hexoze Riboză (ARN) — din fructe și legume; conțin 5
- legături de carbon numite pentoze Deoxiriboză (ADN) — din fructe și legume; conțin 5 legături de carbon
- numite pentoze.

MODULUL 3.2

Proteinele și metabolismul lor

Termenul „proteină” este folosit pentru a desemna o structură creată din aminoacizi înlănțuiți. Tindem să folosim acest cuvânt în general atunci când definim nevoile corpului, dar este important să înțelegem că corpul tău nu este conceput să folosească și să metabolizeze „structuri”. Deoarece corpul dumneavoastră este proiectat să folosească doar cei mai simpli compuși și elemente biodisponibile, trebuie să descompună (digeră) aceste „structuri” în elementele care le compun și apoi să folosească acești compuși mai simpli pentru propriile nevoi.

Proteinele sunt formate din aminoacizi, care sunt formați din carbon, hidrogen, oxigen, mult azot, fosfor, sulf și fier. După cum s-a menționat

Machine Translated by Google

mai sus, corpul dumneavoastră nu poate folosi o structură „proteică”. Prin urmare, o parte a procesului tău digestiv va descompune aceste structuri în forma lor cea mai simplă - în aminoacizi, blocurile de bază sau materialul pe care corpul tău le folosește pentru a-și construi propriile structuri proteice. Aminoacizii sunt folosiți pentru a face reparații, pentru a crea noi structuri, pentru a îmbunătăți răspunsul imun, pentru a acționa ca transportatori și pentru a servi o multitudine de alte scopuri.

Subproduse digestive și metabolice ale proteinelor

PRODUSE NUTRITIVE

Aminoacizi = pentru construirea, repararea, imunitatea, producerea de hormoni, transportul etc.

Apă

Carbohidrați = răspuns secundar

Acizi grași = răspuns secundar

SUBPRODUSE TOXICE

Compuși ai azotului (nitrați, etc.)

Amoniac

Purine, pirimidină etc.

Acid uric, uratinim etc.

Acid fosforic

Acid sulfuric

Acizi glucogenici

Acizi cetogeni

Dioxid de carbon

DIGESTIA PROTEINELOR

ÎN STOMIC PRIN SUCURI GASTRICE —

HCL (acidul clorhidric) determină conversia pepsinogenilor în pepsină, care descompune structurile complexe de proteine în proteoze și peptone.

ÎN PANCREAS — Enzimele pancreatice tripsina și chimotripsina

Machine Translated by Google

transformă peptonele în polipeptide.

ÎN INTESTINE — Enzima peptidaza intestinală transformă peptonele, polipeptidele și dipeptidele în aminoacizi.

MODULUL 3.3

Grăsimi (Lipide) și metabolismul lor

Grăsimile sunt unul dintre componentele „Trei Mari” pe care toate alimentele le au într-o anumită măsură. Proteinele (aminoacizi), carbohidrații (zaharurile) și grăsimile (acizi grași esențiali) sunt principalele elemente de construcție, combustibili și purtători de care organismul tău are nevoie pentru a se menține sănătos. Grăsimile sunt vitale pentru corpul tău în mai multe moduri:

- Grasimile sunt folosite ca unitati de stocare a energiei (trigliceride).
- Grăsimile oferă „căptușeală” sau „perniță” ca protecție pentru organele tale interne.
- Grăsimile ajută la utilizarea vitaminelor solubile în grăsimi (inclusiv A, D și E).
- Grăsimile sunt folosite ca parte a mecanismului corpului tău pentru a-ți izola componentele interne și organele vitale de condițiile de mediu (cum ar fi vremea rece).
- Grăsimile protejează împotriva pierderilor interne de căldură.
- Grăsimile se combină cu anumite proteine creând fosfolipide digliceride, care fac parte din peretele fiecărei membrane celulare.
- Grăsimile servesc ca mediatori antiinflamatori.

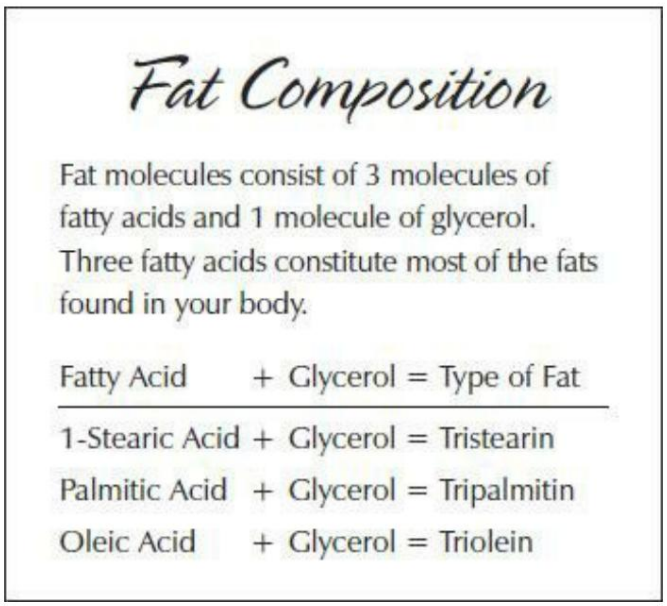
După cum am observat mai devreme, toate componentele vieții, inclusiv toate alimentele, sunt formate din cele patru elemente de bază: oxigen, hidrogen, carbon și azot.
Fiecare componentă va conține cantități variate din unele sau toate cele patru dintre aceste elemente. Apa - H20 - de exemplu, are doi atomi de hidrogen (H2) combinați cu un atom de oxigen (O). Grăsimile sunt compuse în principal din carbon (C), hidrogen (H) și oxigen (O) și sunt insolubile în apă, dar solubile în eter și alți solvenți. Grăsimile sunt împărțite în două tipuri de bază, saturate și nesaturate și sunt compuse din acizi grași și glicerol (un alcool).

Acizii grași sunt elementele de bază ale grăsimilor, la fel cum aminoacizii sunt elementele de bază ale proteinelor. Acizii grași formează „lanțuri” prin legăturile lor de carbon. Aceste lanțuri de carbon atrag hidrogenul către ele. Când fiecare legătură

Machine Translated by Google

locul unui lanț de carbon a fost legat de un atom de hidrogen, lanțul sau grăsimea este considerată saturată. Aceștia sunt în general considerați acizi grași cu lanț lung și, datorită legăturii lor mai complete sau „pline”, devin mai duri și au un punct de topire mai mare. Cu alte cuvinte, cu cât o grăsime este mai saturată, cu atât rămâne mai tare la temperatura camerei. Grăsimile nesaturate, pe de altă parte, au mai puține legături de hidrogen. Când doi sau mai mulți atomi de carbon adiacenți sunt lipsiți de legături de hidrogen, ei sunt considerați acizi grași mononesaturați. Când două sau mai multe perechi sau „seturi” de atomi de carbon din lanț sunt nelegați de hidrogen, numim acești acizi grași polinesaturați.

Trei dintre cele mai comune lanțuri de acizi grași găsite în țesuturile umane sunt acidul oleic (C18H3402), acidul stearic (C18H3602) și acidul palmitic (C16H3202).
Acești trei acizi grași atunci când sunt combinați cu glicerol formează cele trei grăsimi de bază care se găsesc în alimentele noastre și se numesc trioleină, tristearină și tripalmitină.



ACIZI GRAȘI ESENȚIALI

Acizii grași care sunt esențiali pentru corpul dumneavoastră, dar care nu sunt sintetizați în mod natural în organism, trebuie să fie obținuți din dieta dumneavoastră. Aceștia sunt cunoscuți ca acizi grași esențiali și există trei acizi de bază: acidul linoleic, acidul linolenic și acidul arahidonic. Acidul linoleic este cel mai vital dintre cele trei, deoarece poate fi transformat în acizi linolenic și arahidonic. În opinia mea, umanitatea (prin intermediul științei) este la început în a înțelege adevăratele nevoi ale corpului nostru homo sapien. Tipurile de acizi grași esențiali includ: ACID LINOLEIC - Promovează sănătatea pielii și a părului și este principalul esențial

Machine Translated by Google

acid gras.

ACID LINOLENIC — Promovează funcționarea nervilor și a creierului.

ACID ARACHIDONIC - Promovează formarea de prostaglandine, tromboxani, prostaciline și leucotriene.

Rolul acizilor grași esențiali

- Folosit în producerea de colesterol, o lipidă antiinflamatoare folosită pentru a produce steroizi și fosfolipide. Colesterolul este implicat în sinteza vitaminei D.

- Folosit pentru a produce fosfolipide, care sunt utilizate în pereții membranei celulare.
- Implicat în producerea de prostaglandine, care servesc ca antiinflamatoare și sunt implicate în coagularea corectă a sângelui. Ele cresc răspunsul și funcția imună, în special a limfocitelor T.
- Inhibă tromboxanul, care este implicat în agitația trombocitară.
- Promovați vindecarea.
- Consolidează țesuturile nervoase și răspunsul nervos.
- Implicat în fabricarea hemoglobinei. Astfel implicat indirect în transportul oxigenului și creșterea oxigenării către țesuturi.
- Ajută permeabilitatea peretelui celular.
- Hrănesc și protejează pielea, acizii grași esențiali și utilizarea vitaminelor A și E care ajută la promovarea sănătății pielii și părului.
- Creșteți capacitatea organismului de a arde grăsimi.
- Afectează reglarea răspunsului nervos din inimă, afectând astfel ritmul acesteia.

- Implicat în menținerea temperaturii corporale adecvate.
- Folosit cu sărurile biliare pentru a emulsiona grăsimile și a le pregăti pentru hidrolizare.

- Folosit în dezvoltarea și funcționarea creierului.

Grasimile sunt...

OXIDAT

La dioxid de carbon și apă pentru a produce energie

STOCAT

Pentru energia viitoare

SCHIMBAT

La fosfolipide pentru pereții membranei celulare. La grupări acetil pentru sinteza

Machine Translated by Google

de colesterol si de a face secretii, mucus, sebum etc.

SURSE DE GRASIMI

Corpul uman primește acizi grași în două moduri: din alimente – grăsimile dietetice – care sunt absorbite prin peretele intestinal și prin transformarea excesului de aminoacizi (proteine și carbohidrați (zaharuri) în grăsimi stocate (glicogen și trigliceride). evidențiază doi acizi grași esențiali (uleiuri sub formă lichidă) care se găsesc în natură: OMEGA-3 — Aceștia sunt subproduse metabolice „cu lanț lung” ale

metabolismului acidului linolenic. Aceste uleiuri se găsesc în principal în alimentele din carne, în special în uleiurile de pește. Aceste uleiuri tind să rămână lichide la temperatura camerei și sunt compuse din acid eicosapentaenioic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA) și acid alfa-linolenic (ALA).

OMEGA-6 — O formă de grăsimi esențiale pe bază de plante, dintre care Acidul Gamma-linolenic (GLA) este cel mai cunoscut și cercetat.
Legumele, fructele, nucile și semințele sunt sursele naturii de acizi grași omega-6.

Top surse alimentare de uleiuri Omega-6

Următoarele alimente sunt bogate în acid linolenic care se metabolizează în acizi grași Omega-3.

ULEI DE SEMINTE DE IN - Cunoscut si sub denumirea de ulei de in. A fost folosit de peste 5.000 de ani în multe scopuri. Bogată în acid linolenic și acid gamma-linolenic.

ULEI DE SEMINTE DE CURRENT NEGRU - Cunoscut pentru uleiurile sale bogate, bogate in acid linoleic si acid gamma-linolenic.

ULEI DE BORJĂ - Planta de borage este cunoscută sub denumirea de plantă „suprarenală”. Glandele suprarenale furnizează steroizii organismului dumneavoastră, care sunt fabricați din colesterol, unul dintre principalii produși ai acizilor grași esențiali.

ULEI DE PRIMARĂ — Această floare este cunoscută și sub numele de Steaua de Seară și Salcia Nopții. Am folosit ulei de primula de seara in cazuri de scleroza multipla (SM) cu rezultate excelente. O sursă bogată de acizi linoleic și linolenic.

Machine Translated by Google

O notă de precauție cu privire la uleiuri: nu utilizați niciodată uleiuri ieftine, rafinate, comerciale sau prelucrate care se găsesc în sticle de sticlă transparentă sau de plastic transparent. Aceste uleiuri sunt în mare parte râncede și pline de solvenți, pesticide și conservanți chimici, cum ar fi BHA, BHT, metil silicon și altele. Aceste uleiuri sunt „super-gătite”, ceea ce înseamnă că cea mai mare parte a nutriției lor se pierde, se schimbă sau se lipește, provocând acidoză organismului și leziuni hepatice și renale.

UN EXEMPLU DE METABOLISMUL GRASIMILOR

După cum sa spus mai devreme, corpul tău nu este proiectat să absoarbă sau să folosească „structuri”. Ca și proteinele, grăsimile sunt structuri. Ele constau din acizi grași înlănțuiți sau legați. Deoarece corpul și celulele sale pot folosi doar compuși simpli pentru activitate și întreținere, grăsimile care sunt consumate din alimente trebuie descompuse în acizii grași care le compun, în același mod în care proteinele sunt descompuse în aminoacizi. Această acțiune digestivă are loc în prima parte a intestinului subțire cu ajutorul bilei din ficat/vezica biliară. Următoarele descriu procesul de digestie a grăsimilor și metabolism:

1. Sărurile biliare emulsionează grăsimile și le fac solubile în apă, astfel încât lipaza pancreatică și intestinală să le poată transforma în acizi grași și glicerol.
2. Sucurile gastrice — enzima lipaza gastrică — transformă (emulsionează) grăsimile în acizi grași și glicerol (un alcool).
3. Enzima intestinală (duodenală) steapsin – o lipază din pancreas – transformă grăsimile în acizi grași și glicerol (un alcool).
4. Acizii grași și glicerolul se leagă pentru a forma grăsimi neutre, care apoi se leagă de diferite proteine pentru a forma chilomicroni. Grăsimile în această formă sunt absorbite și transportate în tot sistemul limfatic și sistemul sanguin, unde sunt dispersate în țesuturile corpului. Acizii grași nu pot fi transformați în glucoză. Cu toate acestea, ei pot intra în ciclul Krebs (energie) prin grupări acetil.

5. Tesutul adipos (gras) este creat pentru rezerva de energie a organismului si factori pentru sanatatea celulara si imunitate.

Subproduse digestive și metabolice ale grăsimilor

PRODUSE NUTRITIONALE

Acizi grași esențiali

Machine Translated by Google

Acizi grași

Glicerol (un alcool)

Gliceride

Apă

SUBPRODUSE TOXICE

Acetat (acetonă) (cetonă)

Acetoacetat (acid acetoacetic) (cetonă)

Dioxid de carbon

Acid betahidroxibutiric (cetonă)

Concluzie

Când grăsimile sunt oxidate în apă și dioxid de carbon, se formează mai multe produse secundare (cetone). Acestea includ acetona, acidul acetoacetic și acidul betahidroxibutiric. Când aceste cetone sunt produse în exces, fie prin oxidare incompletă, fie prin descompunerea excesivă a grăsimilor corporale din dietele bogate în proteine, apare o afecțiune numită cetoză, care duce la acidoză.
Acest lucru duce la deteriorarea țesuturilor și la hipofuncția celulelor (organe și glande).
Cetoza poate apărea și în hipertiroidism, înfometare, febră și diferite toxemii.

Nu te complica. Toate substanțele de care organismul tău are nevoie, inclusiv grăsimile, se găsesc în fructele, nucile, semințele și legumele organice. Dacă nu este în ele, nu ai nevoie de el! Știința a pierdut legătura cu simplitatea sănătății. Animalele mănâncă intuitiv hrana atribuită speciei lor specifice. Asa ar trebui si tu.
Cu toate acestea, există cazuri cronice și degenerative în care suplimentarea unei cantități mici de ulei vegetal, cum ar fi primula de seară, va ajuta enorm. Acest lucru este valabil mai ales în orice afecțiune neurologică, cum ar fi SM, boala Parkinson și boala Lou Gehrig.

MODULUL 3.4

Enzime: Biocatalizatorii

Machine Translated by Google

Punerea laolaltă a puzzle-ului sănătății nu ar fi completă fără înțelegerea enzimelor. Lumea fizică, la toate nivelurile, este într-un proces continuu de consum. O structură vie consumă alta pentru o parte din sursa sa de energie. Consumul de alimente de către animale și oameni este doar un mic exemplu în acest sens. Există o interacțiune chimică și biochimică între toate aspectele vieții. Elementele și compușii sunt în mod constant transmutate (schimbate) în alți compuși sau elemente. De regulă, „complexul” este defalcat în „simplu”. Un exemplu în acest sens ar fi structurile proteice - structuri complexe care sunt descompuse prin digestie (prin acțiunea enzimelor) în aminoacizi. Aminoacizii sunt compuși simpli sau materiale de construcție de bază utilizate de organism pentru creștere și reparare. Într-un alt exemplu, zaharurile complexe precum maltoza și zaharoza sunt descompuse într-un zahăr simplu, glucoză. Toate aceste procese sunt esențiale pentru o utilizare adecvată.

Cu toate acestea, fiecare formă de viață este unică și va utiliza aceste materiale de construcție într-o varietate de moduri pentru a se potrivi unicității sale.

Enzimele sunt catalizatorii tuturor acestor procese chimice și biochimice. Niciun proces chimic sau biochimic nu poate avea loc fără o enzimă prezentă care să inițieze acest proces; indiferent dacă acest proces este catabolic (demolare) sau anabolic (construire). Un exemplu de acțiune catabolică ar fi digestia (procesul descris mai sus), în care structurile sunt descompuse în materiale de construcție. Avem, de asemenea, procese anabolice de construire și reconstrucție care se desfășoară în corpurile noastre, cum ar fi nașterea celulară și repararea celulară.

Toate procesele corpului, inclusiv funcția hepatică, funcția rinichilor, răspunsul imun și limfatic și marea comunicare a sistemului nervos, depind de enzime pentru a funcționa. Enzimele au fost numite „forța de muncă” a vieții. Ei sunt muncitorii, constructorii, muncitorii în construcții. Ei fac viața să se întâmple.

Enzimele sunt catalizatori organici produși de celulele vii, care acționează asupra a ceea ce se numesc „substraturi”. Ele formează o legătură temporară cu aceste substraturi și apoi sunt denumite „complexe de substrat enzimatic”.
Enzimele sunt ca magneții, favorizând formarea sau distrugerea elementelor sau a substraturilor acestora pentru a produce produsul dorit. Avem nevoie și folosim mii de enzime în tot corpul. Numai metabolismul necesită câteva mii de enzime. Enzimele pot acționa ca unele proteine, ceea ce înseamnă că pot fi purtători de nutrienți. Dar sunt folosiți în principal ca catalizatori, necesari oricând trebuie să aibă loc o acțiune sau o reacție chimică. Ei, de asemenea

Machine Translated by Google

poate afecta viteza acestei acțiuni sau reacții. Într-un organism sănătos, enzimele pot fi folosite din nou și din nou.

Este important de menționat că pH-ul corpului, precum și deshidratarea (nivelul apei), radiațiile, toxicitatea și temperatura corpului pot afecta, distruge sau stimula factorii enzimatici. Acest lucru poate duce la hipo- sau hiperactivitate a țesuturilor, lipsa unei digestii adecvate, răspuns slab al nervilor și probleme de respirație, pentru a numi doar câteva condiții.

Enzimele au o conștiință proprie, așa cum are fiecare ființă vie.
Fiecare are o anumită treabă de făcut și o știe. Unii accelerează lucrurile, iar alții încetinesc. Nu contează care este procesul; trebuie să fie prezentă o enzimă.

Există, practic, două tipuri de enzime la om. În primul rând, enzimele noastre sistemice, care sunt responsabile pentru funcționarea mașinilor (de exemplu, funcțiile imunitare, renale, intestinale, nervoase). Există sute de enzime folosite în metabolism (în conducerea corpului) și în creșterea și repararea celulară, inclusiv în replicarea ADN-ului. Coagularea sângelui, schimbul de oxigen și transportul dioxidului de carbon, toate necesită enzime. Respirația celulară (modul în care celulele mănâncă și excretă) este un proces la fel de vital pentru celule, ca și pentru organism în ansamblu; ambele procese respiratorii au nevoie de ac iune enzimatică.

În al doilea rând, enzimele noastre digestive sunt folosite pentru a descompune structurile pe care le consumăm în materiale de construcție. Celulele nu pot mânca structuri; au nevoie de materiale de construcție. În construirea unei case, un constructor va dărâma adesea o structură pentru a obține orice materiale pe care le poate salva și apoi le va folosi pentru a crea o nouă structură. Corpul nostru trebuie să facă același lucru. Trebuie să descompună „structurile” pe care le consumăm în cele mai simple compuși sau elemente pentru construirea, repararea sau pentru combustibil. Enzimele sunt necesare în întregul proces.

Enzimele digestive sunt numite enzime hidrolitice deoarece leagă (catalizează) moleculele de apă de particulele alimentare mai mari, pentru a le împărți în compuși sau elemente mai mici. Avem enzime digestive care pornesc din gură, cum ar fi amilaza și ptialina, care descompun zaharurile și amidonul. Avem și enzime digestive în stomac. Aceste enzime sunt numite enzime inactive sau pro-enzime, deoarece trebuie activate înainte de a putea cataliza sau afecta o schimbare. Pepsinogenul este un exemplu de proenzimă care este transformată în pepsină prin acțiunea HCL (acid clorhidric). Pepsina este de natură acidă și este concepută în primul rând pentru descompunerea inițială a proteinelor.

Chimul stomacal, îmbogățit cu proenzime (deși unele sunt

Machine Translated by Google

inactiv de la acțiunea acidă a HCL), este aruncat din stomac în duoden (prima parte a intestinului subțire), iar enzimele digestive alcaline (cum ar fi amilaza, lipaza, proteaza și celuloza) sunt apoi eliberate din pancreas. Amilaza descompune amidonul, lipaza acționează asupra grăsimilor, proteaza se ocupă de proteine, iar enzimele digestive ale celulozei se ocupă de celuloză. Pancreasul produce, de asemenea, tripsină și chimotripsină, precum și peptidază, care fac parte din familia proteazelor. Acestea sunt enzime alcaline care termină digestia proteinelor sau descompun peptidele și polipeptidele în aminoacizi.

Este esențial ca pancreasul să producă bicarbonat de sodiu (ioni de bicarbonat) și ca ficatul/vezica biliară să producă bilă, deoarece ambele substanțe alcalinizează și igienizează particulele alimentare predigerate din stomac. Dacă țesuturile acestor organe sunt congestionate, slabe sau afectate în așa fel încât aceste principii alcalinizante să fie restricționate sau blocate de la intrarea în intestinul subțire, duodenul rămâne excesiv de acid, iar rezultatul este inflamația și ulcerația duodenului. Un mediu supraacid distruge sau neutralizează, de asemenea, enzimele digestive alcaline ale pancreasului, oprind practic digestia corectă. Acest lucru duce la înfometare la nivel celular pe măsură ce alte enzime și paraziți sunt implicați, deoarece fermentația și putrefacția preiau acum procesul digestiv.

Studiile efectuate la Universitatea Yale și alte facilități de cercetare au arătat că enzimele, inclusiv enzimele digestive, sunt produse de multe celule din organism (nu doar de saliva, stomac și pancreas). S-a demonstrat, de exemplu, că celulele albe din sânge pot furniza amilază, precum și enzime de tip proteolitic. Ce mașină incredibil de inteligentă este corpul tău! Spun „mașină” cu tot respectul pentru faptul că fiecare celulă este o parte individuală a lui Dumnezeu, cu propria sa individualitate și conștiință.

Am tot vorbit despre enzimele endogene, cele produse în organism. Cu toate acestea, trebuie să luăm în considerare și o a doua categorie de enzime esențiale vieții - enzimele exogene care sunt externe corpului și care se găsesc în alimente. Enzimele exogene joacă un rol vital în a ajuta organismul să descompună aceste alimente în materiale de construcție utilizabile.

Enzimele alimentare sunt vitale pentru sănătatea corpului fizic. Fără ele sănătatea începe să scadă. Omul încă nu înțelege de ce aceste enzime alimentare sunt atât de importante atunci când avem propriile noastre enzime digestive. Dar organismul trebuie să aibă sprijinul acestor enzime alimentare pentru ca procesul de digestie și utilizare să aibă loc în mod corespunzător.

Machine Translated by Google

Enzimele sunt distruse atunci când sunt supuse la temperaturi începând de la 110-130 de grade Fahrenheit și mai mult. Temperaturile mai scăzute pot, de asemenea, distruge enzimele dacă alimentele sunt gătite pentru perioade lungi de timp. Când ne gătim alimentele, distrugem proprietățile dătătoare de viață din ele, inclusiv enzimele. Amintiți-vă: niciun alt animal de pe această planetă nu își gătește mâncarea înainte de a o mânca. Dacă hrănim animalele cu alimente gătite, acestea se îmbolnăvesc și mor, iar medicii veterinari vă vor spune să nu vă hrăniți niciodată animalele de la masă, deoarece vor avea aceleași boli ca și noi.

SUPLIMENTAREA CU ENZIME DIGESTIV?

Vânzarea de suplimente cu enzime digestive este o afacere mare în zilele noastre și există companii care susțin utilizarea acestora, susținând analiza celulelor sanguine vii și alte instrumente de diagnosticare. Cu toții avem slăbiciuni digestive într-o oarecare măsură, și mai ales dacă pancreasul este slab. Dacă ești slab și nu poți să te îngrași; sau aveți diabet sau hipoglicemie; sau vedeți alimente nedigerate în scaun (cu excepția porumbului); atunci ar trebui să vă consultați cu medicul dumneavoastră cu privire la regenerarea pancreasului.

Bazându-te pe enzimele digestive suplimentate în mod regulat, îți poate închide pancreasul. Cu toate acestea, în unele afecțiuni extreme sau cronice, poate fi recomandabil să luați enzime digestive la fiecare masă sau la fiecare a treia sau a patra masă. Luați-le doar pentru perioade scurte de timp, până când puteți restabili funcția pancreatică și intestinală normală.
Cu siguranță nu le mai luați atunci când mâncați alimente crude, negătite. Înțărcați-vă de ele până când le folosiți doar cu alimente gătite, greu de digerat. Apoi opriți-vă complet. Dacă mâncați toate alimentele gătite, acide, poate fi necesar să adăugați ocazional enzime digestive, deoarece gătirea alimentelor le distruge enzimele și pune povara totală a digestiei asupra corpului dumneavoastră.
Consumul alimentelor tăiate și/sau consumul crud va ajuta enorm la revitalizarea pancreasului și a dumneavoastră.

Este dincolo de scopul acestei cărți să explorezi în continuare subiectul enzimelor ca biocatalizatori. Cu toate acestea, este suficient să reiterăm că viața naște viață și moartea naște moartea. Fără enzime avem moarte.

Bucurați-vă de aromele naturale ale alimentelor proaspete, întregi, coapte și crude. Dumnezeu ne-a dat un amestec de alimente și capacitatea de a le obține. Căutați alimente organice, proaspete și crude, bogate în enzime, deoarece enzimele sunt cheile vieții.

Machine Translated by Google

> Indiferent din ce unghi vedem sănătatea și boala, nu putem scăpa de a fi implicați în concluzia că boala intratabilă este la fel de veche ca bucătăria. Boala și bucătăria au apărut simultan.
>
> — Dr. Edward Howell, Nutriție Enzimatică

MODULUL 3.5

Vitamine (Co-enzime)

De la început, oamenii au mâncat în primul rând alimente integrale sau așa-numitele alimente „naturale”, care nu au suferit nicio prelucrare. Conținutul de nutrienți al alimentelor scade atunci când este procesat. Creșterea intensivă a animalelor, manipularea producției agricole și prelucrarea alimentelor au alterat echilibrul calitativ și cantitativ al nutrienților alimentelor consumate de lumea occidentală.
Această schimbare este posibil unul dintre motivele pentru care bolile cronice, debilitante, sunt răspândite în cultura noastră modernă. Cercetările moderne sugerează că simpla luare a unei formule sintetice multi-vitamine/minerale nu schimbă acest lucru.
Cercetările din întreaga lume afirmă că vitaminele în starea lor echilibrată natural sunt esențiale pentru o mai bună asimilare, acțiune sinergică și efect biologic maxim. Și totuși, majoritatea consumatorilor cumpără vitamine și minerale care sunt sintetice, pe care corpul lor de obicei nu le poate asimila în mod corespunzător. Academia Națională de Știință din SUA, Consiliul pentru Alimentație și Nutriție, recomandă oamenilor să-și satisfacă nevoile nutriționale zilnice printr-o dietă variată, mai degrabă decât prin suplimente de vitamine și minerale. Suplimentele de vitamine și minerale – chiar și cele cu 100% din dozele dietetice recomandate (RDA) pentru vitamine și minerale – nu pot furniza toți ceilalți nutrienți pe care organismul le obține dintr-o dietă bine echilibrată.

Despre vitamine

- Suplimentarea prea multă cu vitamine provoacă acidoză.
- Vitamina C este acidă, elimină calciul și scade colesterolul benefic.

Machine Translated by Google

- Nu megadozați nimic, în special vitaminele solubile în ulei.
- Suplimentarea constituenților separați poate duce la dezechilibre în chimia corpului dumneavoastră.
- Vitaminele artificiale se acumulează în țesuturi provocând obstrucții și toxicitate.

Vitamina A

Alte denumiri: beta-caroten, retinol, antioftalmic

Acțiuni: Întărirea sistemului imunitar. Creste rezistenta la infectii. Menține țesutul în stare bună de sănătate. Vitaminele A și B2 lucrează împreună pentru a ajuta la menținerea sănătoasă a membranelor mucoase din tractul gastrointestinal.

Cele mai bune surse: roșii, morcovi, kale, napi, spanac, broccoli, dovleac, igname, andive, pepene verde, sparanghel, mere, caise, prune uscate, papaya, avocado, boia de ardei, dovleac și iarbă de lămâie.

Vitamina B1

Alte denumiri: tiamină, clorură de tiamină

Acțiuni: Sistem nervos. Menține sistemul digestiv să funcționeze bine.
Ajută la producerea acidului clorhidric necesar pentru o digestie adecvată.

Cele mai bune surse: mazăre, linte, semințe, nuci, fasole, sfeclă, cartofi, portocale, legume cu frunze verzi, melasă, bame, semințe de floarea soarelui, nuci de Brazilia, tărâțe de orez și orez brun.

Vitamina B2

Alte denumiri: riboflavină, vitamina G

Acțiuni: Întărește sistemul imunitar. Esențial pentru creștere, ochi, piele, unghii, păr.
Ajută la metabolizarea proteinelor și carbohidraților.

Cele mai bune surse: Legume verzi, tărâțe de orez, avocado, cereale, germeni de grâu, migdale, semințe de floarea soarelui, varză de Bruxelles, prune uscate, blaturi de sfeclă și napi, mere, banane, morcovi, grapefruit, alge, nucă de cocos.

Vitamina B3

Alte denumiri: niacina, acid nicotinic

Acțiuni: Circulație adecvată și sistem nervos sănătos. Gastrointestinal

Machine Translated by Google

tract.

Cele mai bune surse: germeni de grau, nuci, orez brun, seminte de floarea soarelui, cartofi, legume verzi, migdale, rubarba, orz integral, tarate de orez.

Vitamina B5

Alte denumiri: Acid pantotenic, pantotenat de calciu Acțiuni:

Reglează metabolizarea grăsimilor și carbohidraților. Glandele suprarenale, crește producția de cortizon. Bun pentru antistres.

Cele mai bune surse: Mazăre, lăptișor de matcă, legume verzi, avocado, banane, broccoli, verdeață, portocale, fasole, melasă.

Vitamina B6

Alte denumiri: piridoxină, piridoxină HCL, niacinamidă, piridoxal fosfat

Acțiuni: Ajută la metabolizarea grăsimilor și carbohidraților. Acțiune adecvată ADN și ARN, sistem nervos, creier. Joacă un rol important în metabolizarea acizilor grași nesaturați în vitamina F. Ajută la menținerea sângelui sănătos, promovează formarea globulelor roșii și susține nivelurile normale de hemoglobină. Esențial pentru respirația celulară.

Cele mai bune surse: Legume cu frunze verzi, banane, avocado, germeni de grau, nuci, blackstrap, melasa, pepene galben, varza, ardei verzi, morcovi, orez brun, miere, prune uscate, alune de padure, cartofi, seminte de floarea soarelui.

Vitamina B9

Alte denumiri: acid folic, acid pteroilglutamic, folacin

Acțiuni: Formează globule roșii. Producția de ADN și ARN. Amino metabolismul acid.

Cele mai bune surse: Legume cu frunze verzi, broccoli, sparanghel, fasole Lima, cartofi irlandezi, nuci, sfeclă, varză, avocado, spanac, varză, salată verde, banane, ciuperci, varză de Bruxelles, curmale, pepene galben.

Vitamina B12

Alte denumiri: cobalamină, cianocobalamină

Machine Translated by Google

Acțiuni: Esențial pentru creșterea, producerea și regenerarea sângelui roșu celule.

Cele mai bune surse: semințe de floarea-soarelui, frunze de consolă, alge, banane, concord strugurii.

Vitamina B13

Alte denumiri: acid orotic

Cele mai bune surse: calciu, acid orotic.

Vitamina B15

Alte denumiri: acid pangamic, panmanat de calciu

Acțiuni: Crește toleranța la hipoxie (oxigen insuficient în țesuturi și celule).

Cele mai bune surse: semințe, nuci, orez brun.

Vitamina B17

Alte denumiri: Nitrilozide, amigdalina, laetril

Acțiuni: Efect preventiv și anticancerigen.

Cele mai bune surse: Zmeură, merișoare, caise și în special sâmburi de caise, mure, fasole mung, fasole lima, fasole garbanzo, semințe de in, sâmburi de piersici sau prune.

Vitamina C

Alte denumiri: Acid ascorbic, acid L-dehidroascorbic Acțiuni:

Activează creșterea și repararea în țesuturi, întărește sistemul imunitar, antioxidant, toate organele și glandele, țesuturile conjunctive. Promovează vindecarea în orice situație de sănătate. Poate scădea nivelul benefic de colesterol și trigliceride. De asemenea, sinteza de colagen pentru piele și mucoase sănătoase.

Cele mai bune surse: Toate fructele și legumele, în special căpșuni, mure, citrice, roșii, ardei, mere, curki, guava, mango, acerola, cireșe, cartofi, varză, varză, papaya, spanac, broccoli, napi, ardei gras verzi , ardei roșu,

Machine Translated by Google

avocado, banane, guză, coacăze negre, pătrunjel, măceșe etc.

Vitamina D

Alte denumiri: Ergosterol, viosterol, calciferol Acțiuni:

Absorbția calciului. Reglează și crește rezistența la infecții. Esențial pentru formarea dinților și a oaselor.

Cele mai bune surse: semințe încolțite, lucernă, ciuperci, semințe de floarea soarelui, soare, germeni de grâu.

Vitamina E

Alte denumiri: Tocoferoli, Tocotrienoli Acțiuni:

Oxigenează țesuturile, reduce necesarul de oxigen, organele reproducătoare, inima. Protejează membranele celulare.

Cele mai bune surse: Uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate, semințe crude și încolțite, nuci, legume cu frunze verzi, orez brun, germeni de grâu, mazăre, salată verde, spanac, broccoli, sparanghel, avocado.

Vitamina F

Alte nume: niciuna

Acțiuni: Scade colesterolul din sânge. Ajută la reducerea riscului de boli de inimă. Ajută glandele suprarenale.

Cele mai bune surse: Uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate, semințe de in, semințe de in, ulei de șofran și floarea soarelui, nuci, ulei de măsline, germeni de grâu.

Vitamina H

Alte denumiri: Biotina

Acțiuni: Metabolizarea grăsimilor, carbohidraților, proteinelor și aminoacizilor. Antiseptic.

Cele mai bune surse: migdale, tărâțe de ovăz, nuci, roșii, mazăre verde, banane, câteva ciuperci.

Vitamina K

Alte denumiri: Phytonadione, menadiol, menadione

Machine Translated by Google

Acțiuni: Intervine cu mecanismul de coagulare a sângelui. Ajută ficatul. Metabolizează calciul (oasele).

Cele mai bune surse: Spanac, varză, sparanghel, broccoli, conopidă, roșii, morcovi, varec, lucernă, melasă, napi, legume verzi, clorofilă.

Vitamina P

Alte denumiri: Bioflavonoide

Acțiuni: Menținerea peretelui vaselor de sânge și a capilarelor. Țesut conjunctiv. Intareste peretii capilari, anticoagulant pentru capilare, protejeaza vitamina C.

Cele mai bune surse: caise, cireșe, boia de ardei, grapefruit, lămâi. Fructe și legume proaspete, în special citrice, ardei verzi, struguri, căpșuni, coacăze negre, prune uscate.

Vitamina T

Acțiuni: Integritatea trombocitelor în sânge.

Cele mai bune surse: seminte de susan, tahini.

Vitamina U

Acțiuni: Favorizează vindecarea ulcerelor peptice, ulcerelor duodenale.

Cele mai bune surse: suc de varză crudă, varză proaspătă.

Colina

Alte denumiri: Acetilcolina Acțiuni:

Ajută la digestie și absorbție. O parte din fosfolipide, cum ar fi lecitina.

Cele mai bune surse: grâu, legume cu frunze verzi, varză, conopidă, naut, linte, arahide, leguminoase.

Inozitol

Alte denumiri: Hexahidroxiciclohexan

Actiuni: Cresterea parului, inima; parte a complexului B.

Machine Translated by Google

Cele mai bune surse: Cele mai multe fructe și legume cu frunze verzi.

PABA

Alte denumiri: acid para-amino benzoic, vitamina Bx

Acțiuni: Promovează creșterea. Bun pentru piele, păr.

Cele mai bune surse: melasă, tărâțe, orez brun, semințe de floarea soarelui, germeni de grâu.

MODULUL 3.6

Elemente esentiale

MINERALE PRINCIPALE, URME MINERALE ȘI SĂRURI DE ȚESUT

Corpul uman redus la forma sa cea mai simplă este un mic morman de cenu ă. Carbonul, hidrogenul, oxigenul și azotul din țesuturile bogate în proteine și carbohidrații (sau depozitele de grăsimi) s-au dizolvat în aer sau s-au evaporat sub formă de apă, lăsând doar minerale. Aceste „cenu ă minerală”, cântărind aproximativ cinci kilograme, ar putea fi în cantitate mică, dar ar reprezenta un rol vital jucat în toate esuturile corpului.

Mineralele sunt implicate într-o varietate de funcții. Sunt necesare pentru a promova creșterea și a regla procesele corpului. Ele oferă structură oaselor și participă la contracția mușchilor, formarea sângelui, construirea proteinelor, producerea de energie și la multe alte procese ale corpului. Sunt

Machine Translated by Google

se găsesc în sol și apă și sunt ingerate prin alimente și băuturi.

Există cel puțin douăzeci și două de minerale esențiale pentru sănătatea umană (peste șaizeci și cinci de minerale au fost găsite în organism), iar acești nutrienți sunt împărțiți în două categorii: minerale majore și oligominerale. Mineralele majore sunt prezente în organism în cantități mai mari decât o linguriță, în timp ce un oligomineral poate total mai puțin decât o linguriță. Termenii „major” și „urme” nu reflectă importanța unui mineral în menținerea sănătății optime, deoarece o deficiență fie a mineralelor majore, fie a urmelor produce efecte la fel de nocive.
Henry Schroeder, MD, Ph.D., de la Dartmouth College a spus: „Nevoile tale de minerale sunt chiar mai importante decât nevoile de vitamine, deoarece corpul tău nu poate produce minerale.”

Mineralele lucrează fie împreună, fie unul împotriva celuilalt. Unele minerale concurează pentru absorbție, astfel încât un aport mare de un mineral poate produce o deficiență a altuia. Acest lucru este valabil mai ales în cazul oligomineralelor, cum ar fi cuprul, fierul și zincul. În alte cazuri, unele minerale sporesc absorbția altor minerale. De exemplu, proporția adecvată de calciu, magneziu și fosfor din dietă îmbunătățește absorbția și utilizarea tuturor celor trei minerale. Absorbția depinde și de nevoile organismului. O persoană care are deficit de mineral va absorbi mai mult decât cineva care este hrănit corespunzător. Cele trei minerale care tind să fie scăzute în dieta medie occidentală sunt calciul (utilizarea poate fi marea problemă aici), fierul și zincul.

Procesarea alimentară comercială reduce cu siguranță conținutul de nutrienți al alimentelor și poate fi periculoasă pentru sănătatea umană. Rafinarea cerealelor integrale (inclusiv grâu, orez și porumb) a dus la o reducere dramatică a nutriției lor naturale-complexe alimentare. Măcinarea grâului în făină albă reduce conținutul de vitamine și minerale din complexul alimentar natural cu 40-60 la sută.
Rafinarea alimentelor pare să reducă urmele de minerale, cum ar fi manganul, zincul și cromul, precum și diferitele macrominerale (magneziu). Tratamentul legumelor conservate sau congelate cu EDTA (un conservant) poate elimina o mare parte din zincul din alimente. Ratele ridicate de tulburări ale metabolismului calciului sugerează că formele de calciu pe care mulți le consumă pur și simplu nu sunt de acord cu organismul sau nu sunt asimilate corespunzător, ceea ce duce la pierderi de calciu.

Utilizarea calciului

- Slăbiciunea oaselor, a nervilor și a țesutului conjunctiv poate fi un rezultat direct al utilizării slabe a calciului. Rezultă: hemoroizi, vene varicoase și vene păianjen, riduri, hernii, anevrisme, afecțiuni prolapsate ale

Machine Translated by Google

vezica urinara, uterul, intestinele etc.

- Slăbiciunea tiroidiană/paratiroidiană (hiperactivitate) scade sau blochează utilizarea adecvată a calciului.
- Fosforul, calciul și magneziul trebuie să fie în echilibru între ele pentru funcționarea, creșterea și repararea corespunzătoare a țesuturilor.
- Suplimentarea ridicată de calciu va împinge sau va epuiza nivelul de fosfor.

- Calciul nu poate fi utilizat în mod corespunzător fără hormoni paratiroidieni. Formarea de pietre, inclusiv pinteni osoși, va rezulta dacă suplimentezi orice, în afară de calciu vegetal, mai ales când paratiroida este slabă.

Produsele cultivate organic conțin niveluri mai mari de unele minerale esențiale decât produsele cultivate în mod convențional (neorganic) și par să conțină niveluri mai scăzute de metale grele toxice. Chiar dacă practicile alimentare moderne nu au afectat nutriția (ceea ce fac), toate mineralele de care oamenii au nevoie pentru o sănătate optimă nu există uniform în sol. Solurile care sunt deficitare în anumite minerale pot avea ca rezultat concentrații scăzute de minerale majore sau urme în apa potabilă și culturile vegetale, care contribuie la un aport alimentar marginal sau deficitar. Din fericire, putem extrage dintr-o mare varietate de fructe, legume, nuci și ierburi din toate părțile lumii.

MINERALE MAJORE

Calciu (Ca)

Acid/alcalin: alcalin-forming Tipuri: legat

de proteine Ca. 46%; difuzabil Ca. 6,5%; Ca ionizat. 47,5% Surse alimentare: Kelp, seminte

de susan, legume cu frunze verzi inchise, morcovi, portocale, migdale, broccoli, papaya, seminte de floarea soarelui, nuci, caju, nuci de Brazilia, tofu, faina de oase, orez brun si majoritatea fructelor si legumelor.

Notă: Cafeaua, ceaiurile din comerț, băuturile carbogazoase (soda, etc.), marijuana, excesul de sare, țigările, zaharurile rafinate, alcoolul și diureticele chimice, toate inhibă sau „trag” calciul din oase și țesuturi.

Machine Translated by Google

Utilizări în organism: Calciul este cel mai abundent mineral (metal) din corpul dumneavoastră. Necesar pentru rezistența oaselor, cartilajelor, tendoanelor și țesutului conjunctiv. (Folosit în matricea osoasă.) Ajută la activarea multor enzime, inclusiv pancreatice. Funcționează cu neuro-transmisii.
Folosit în ATP, eliberarea de adenozină trifosfat (rezerve de energie celulară). 99% din calciul din organism este localizat în oase și dinți. Joacă un rol în coagularea sângelui. Unul dintre mulți transportori celulari.

Deficiențe: Lipsa utilizării este epidemică. Utilizarea necesită hormoni paratiroidieni/tiroidieni și alcalinizare.

Deficiențe pe termen scurt: crampe și spasme musculare, bătăi puternice ale inimii, pierderea somnului, iritabilitate, carii dentare, boala parodontală, oase înmuiate, nervozitate, crampe la spate și la picioare, oase fragile, slăbiciune a țesutului conjunctiv, inclusiv varice și vene de păianjen, hemoroizi, afecțiuni prolapsate a organelor și a pielii, petești, bufeuri, sindromul cald și rece și aritmii cardiace. Joacă un rol în contracția musculară. Utilizarea este reglementată de hormonul paratiroidian și vitamina D. Construiește oasele și dinții. Normalizează acțiunea inimii, iritabilitatea nervilor, coagularea sângelui, normalizează metabolismul. Calciul neutralizează histaminele excesive din ser. Consumul crescut de calciu poate crește producția de calcitonină de către glanda tiroidă (celulele C). Acest lucru inhibă de fapt reabsorbția osoasă, creând astfel efectul opus de reconstrucție a oaselor. Plumbul interferează cu utilizarea calciului.

Deficiențe pe termen lung: osteoporoză, scolioză, rahitism și boli care implică pierderea de calciu din oase sau incapacitatea oaselor în creștere de a avea suficient calciu pentru rezistență și creștere adecvată. Creștere oprită. De asemenea, artrita și depresia.

Toxicitate: Acidoză, pinteni osoși, pietre la rinichi, probleme de stenoză și depozite de calciu în țesuturi. De asemenea, posibil hipertensiune arterială, confuzie, greață și vărsături.

Carbon (C)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: aer, carbohidrați, zaharuri, fructe și legume, nuci, măsline și avocado.

Utilizări în organism: Principala sursă de energie. O componentă a

Machine Translated by Google

carbohidrați și blocuri de grăsimi și aminoacizi.
Necesar pentru dinți, țesut conjunctiv, piele, păr și unghii.

Clor (Clorura) (Cl)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: majoritatea fructelor și legumelor: nucă de cocos, avocado, curmale, napi, salată verde, varză, țelină, roșii, cartofi, caise, suc de portocale, ananas, nasturel, varză albă crudă, spanac, sparanghel, castraveți, păstârnac, morcovi, ceapă. În fasole și mazăre uscată gătită și sare de mare etc.

Surse toxice: Surse de apă Utilizări

în organism: Un electrolit, împreună cu sodiu și potasiu.
Afectează sângele, nervii, epiteliul. Ajută digestia și eliminarea, normalizează presiunea osmotică în sânge și țesuturi. Ajută la menținerea funcției normale a inimii, a echilibrului acido-bazic și a echilibrului apei.
Crește capacitatea sângelui de a transporta dioxid de carbon către plămâni pentru excreție. Ajută la curățarea intestinelor și a corpului de toxine.
Produce mediul acid normal în stomac. (Acest lucru ajută la absorbția fierului și a vitaminei B12.)

Deficiență: digestie perturbată, probleme de retenție de apă, pierdere în greutate.

Toxicitate: Foarte toxic în cantități chiar mai mari. Simptomele sunt slăbiciune, confuzie și comă.

Hidrogen (H)

Acid/alcalin: alcalinizare Surse

alimentare: Toate alimentele, în special carbohidrații și grăsimile. Zaharuri, fructe si legume (in special morcovi, telina, spanac, rosii si varza).

Utilizări în organism: Sânge; toate celulele.

magneziu (Mg)

Acid/alcalin: alcalin-forming

Surse alimentare: Toate fructele și legumele, în special verdeața închisă cu frunze verzi, alge marine, nuci, semințe, fructe uscate, cartofi, semințe de susan, lucernă,

Machine Translated by Google

smochine, orez brun, varec, ananas, miere, țelină, produse din cereale integrale, migdale, avocado, banane, mere, piersici, fasole lima, mazăre cu ochi negri, germeni de grâu, orez brun.

Surse toxice: Apa

Utilizări în organism: Întărește mușchii și țesuturile nervoase. Activează multe enzime, în special în metabolismul carbohidraților. Necesar pentru formarea corectă a oaselor și a dinților. Condiționează ficatul și glandele. Stimulează eliminarea. Poate ajuta la combaterea stresului, menține contracțiile musculare și ajută la adaptarea la frig și la reglarea ritmului cardiac normal.
Poate reduce efectele intoxicației cu plumb și poate reduce pietrele la rinichi.
De asemenea, albumenul din sânge.

Notă: Alcoolul, diureticele, stresul emoțional sau fizic, diareea, zincul și fluorul cresc nevoia de magneziu.

Deficiență: Simptomele pot include diaree, oboseală, depleție de calciu și aritmii cardiace. De asemenea, oase moi și poroase, digestie proastă, tulburări gastrointestinale, oboseală, tulburări de somn, iritabilitate, confuzie, crampe și spasme, tahicardie, nervozitate, pietre la rinichi, convulsii, ten slab. O deficiență severă de magneziu poate duce la boală coronariană, confuzie mentală și formare de cheaguri de sânge.

Toxicitate: greață și vărsături severe, tensiune arterială extrem de scăzută, slăbiciune musculară extremă, dificultăți de respirație și neregularitate a bătăilor inimii.

Azot (N)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: Proteine (Aminoacizi). Alimente dominante: nuci, seminte, lucerna, legume cu frunze verzi.

Surse toxice: Carne

Utilizări în organism: Acționează ca și este elementul principal al unei proteine și al fosforului mineral. Mușchi, cartilaje, țesuturi, tendoane, ligamente, carne slabă.

Deficiență: creștere anormală, subțire, probleme neuromusculare și moarte.

Toxicitate: Acidoză

Machine Translated by Google

Oxigen (O)

Acid/alcalin: alcalin-forming

Surse alimentare: Aer proaspăt

Surse toxice: Poluare

Utilizări în organism: creează oxidare. Necesar pentru oase, dinți, piele, roșu celule sanguine, circulație și optimism!

Deficiență: Lipsa de oxigen provoacă moartea.

Fosfor (P)

Acid/alcalin: Surse alimentare care

formează acid : prezente în aproape toate alimentele, în special în mazăre, semințe, porumb, ciuperci, morcovi, nuci (nuci pecan, migdale, etc.), produse din cereale integrale, fructe uscate, leguminoase.

Surse toxice: Carne, cereale, produse și deșeuri intestinale, extragerea fosfaților, săpunuri, aditivi de fosfați în băuturile carbogazoase etc.

Utilizări în organism: Fosforul este esențial pentru calcificarea osului (85% din pH-ul corpului tău se află în sistemul tău osos). Folosit în multe procese enzimatice, inclusiv metabolism. Controlează activitatea majorității hormonilor și a multor vitamine. Un factor în metabolismul carbohidraților, grăsimilor și proteinelor. Fosfații organici fac parte din toate structurile celulare și din multe dintre funcțiile lor. Parte din ATP (Adenozin Trifosfat), care este compania de energie a celulei. Folosit în oxidarea zaharurilor pentru formarea ATP. Construiește oase, dinți, sânge, creier și păr. Metabolismul grăsimilor și carbohidraților.

Transportator de acizi grași.

Deficiență: duce la dureri osoase și la formarea slabă a oaselor, osteoporoză, memorie slabă, slăbiciune a țesuturilor, prolaps, oboseală, iritabilitate, creștere slabă, rahitism, sensibilitate a pielii, scăderea apetitului și a greutății. Slăbiciune generală. Cantități excesive de fosfor pot apărea în urma aportului prelungit și excesiv de antiacide neabsorbabile, a consumului mare de băuturi răcoritoare, conserve și alimente procesate.

Toxicitate: Rareori toxic. Simptomele pot include oase fragile legate de pierderea de calciu (osteoporoză), convulsii, neregularități ale bătăilor inimii și

Machine Translated by Google

dificultăți de respirație.

potasiu (K)

Acid/alcalin: alcalinizare Surse alimentare:

Toate fructele și legumele, în special cele cu frunze de culoare verde închis.
Kelp, dulse, semințe, smochine, țelină, ciuperci, fructe uscate, cartofi, avocado, broccoli, leguminoase, papaya, stafide, orez brun, varză de Bruxelles, banane și pepene verde.

Surse toxice: Medicamentele prescrise, în special unele diuretice, pot provoca pierderi excesive de potasiu din organism. De asemenea, diaree cronică și acidoză diabetică.

Notă: Excesul de vitamina D poate contribui la pierderea de potasiu și la suprimarea funcției tiroidei. La fel și cu suplimentarea cu PABA.
De asemenea, deficiența (sau pierderea) de potasiu este afectată și de deficitul de magneziu, zinc și fier.

Deficiență: aritmii cardiace, dificultăți de respirație, slăbiciune a mușchilor, digestie și utilizare deficitară. Creștere încetinită, paralizie, sterilitate, apatie și confuzie mentală, afectarea rinichilor. Piele uscată, acnee, frisoane, insomnie, scăderea răspunsului reflex, intoleranță la glucoză. Deficitul de potasiu poate apărea cu diaree cronică, vărsături, acidoză diabetică, boli de rinichi sau utilizarea prelungită de laxative sau diuretice.

Utilizări în organism: Echilibrează fluidele corporale, reglează iritabilitatea nervoasă și musculară. Ajută la formarea glicogenului din glucoză, grăsimilor din glicogen, proteinelor din peptone și proteaze. Poate vindeca acneea, alergiile, alcoolismul, bolile de inima si ajuta la vindecarea arsurilor.

Toxicitate: aportul în exces de potasiu poate cauza concentrație mare a elementului în sânge, tulburări ale funcției inimii și rinichilor și modificări ale echilibrului fluidelor. Decesele pot apărea atunci când nivelurile ridicate de potasiu în sânge provoacă atacuri de cord.

Machine Translated by Google

Sodiu (Na)

Acid/alcalin: alcaline Surse alimentare:

Toate fructele și legumele, în special cele cu frunze de culoare verde închis, morcovi, țelină, pepene verde, căpșuni, mere, afine, agrișe, conopidă, sparanghel, sare (toate tipurile), castraveți, sfeclă, bame. , dovleac, fasole, kelp/dulse.

Surse toxice: majoritatea alimentelor procesate, surse de apă.

Notă: Medicamentele diuretice sunt principalele infractori în eliminarea excesului de sodiu din organism. Transpirația excesivă poate reduce sodiul din organism la niveluri scăzute. De asemenea, un nivel scăzut de sodiu poate indica o funcție redusă a cortexului suprarenal. Sodiul are o afinitate puternică pentru oxigen.

Utilizări în organism: un electrolit esențial pentru organism. Un cation principal (ion încărcat pozitiv) pentru activități intra- (inter) celulare și homeostazie. Joacă un rol major în presiunea osmotică a unei celule, afectând astfel apa și utilizarea nutrițională de către celule. Implicat in contractia musculara. Joacă un rol în metabolismul carbohidraților și proteinelor; joacă un rol în catabolismul (defalcarea) glucozei și formarea glicogenului (depozitarea glucozei); joacă un rol în transmiterea neuro- (electrică) prin sistemul nervos (afectând conductivitatea unei celule); și joacă un rol în ritmurile cardiace normale.

Deficiență: Simptomele deficitului de sodiu includ slăbiciune musculară și contracție musculară, convulsii, oboseală, concentrare slabă, pierderea memoriei, pierderea poftei de mâncare, greață, diaree, artrită, dureri nervoase, tulburări digestive, funcție suprarenală slabă și scădere în greutate. Acestea sunt de obicei rezultatul înfometării sau al postului sever, vărsăturilor, uscăciunea pielii, alergii

Machine Translated by Google

tensiune arterială scăzută, constipație, transpirație sau diaree. O deficiență severă de clorură de sodiu poate provoca deshidratare și moarte.

Toxicitate: o dietă bogată în sodiu este legată de hipertensiune arterială (și restricția de sodiu scade tensiunea arterială). Dietele din SUA conțin cantități excesive de sodiu (de 15 ori mai mult decât aportul zilnic recomandat).

sulf (S)

Acid/Alcalin: Formator de acid Surse

alimentare: Varză, nap, varză de Bruxelles, fasole uscată, varză, conopidă, usturoi, ceapă, zmeură, varec, broccoli, salată verde, germeni de grâu etc.

Surse toxice: Permanentele de păr, plăcile de îndreptat, unele balsamuri pot afecta nivelul de sulf.

Notă: Se știe că sulful protejează celulele de efectele toxice ale metalelor grele. De asemenea, tutunul scade absorbția.

Utilizări în organism: Sulful dezinfectează sângele, ajută organismul să reziste bacteriilor și protejează protoplasma celulelor. Ajută la reacțiile de oxidare necesare în organism, stimulează secreția biliară și protejează împotriva substanțelor toxice. Datorită capacității sale de a proteja împotriva efectelor nocive ale radiațiilor și poluării, sulful încetinește procesul de îmbătrânire. Este necesar pentru sinteza colagenului, o proteină principală care conferă pielii integritatea structurală. Necesar pentru păr, unghii, insulină, cartilaj și sânge. Ajută digestia și eliminarea.

Agent oxidant în hemoglobină.

Notă: Sulful este substanța cheie care face din usturoi „regele ierburilor”.

Deficiență: Creștere restricționată, eczeme, dermatită, creștere slabă a unghiilor și părului sau păr și unghii fragile.

Toxicitate: Risc cardiac crescut. Puțin probabil să amenințe viața.

DESPRE URME MINERALE

Oligoelementele sunt minerale necesare în cantități mici de plante, animale și ființe umane. Există urme de peste șaizeci și cinci de minerale în noi

Machine Translated by Google

corpuri, inclusiv: aluminiu, arsen, bariu, bismut, beriliu, brom, cadmiu, crom, cupru, acid folic, fluor, galiu, germaniu, aur, iod, fier, plumb, litiu, mangan, mercur, molibden, chinină, seleniu , siliciu, argint, stronțiu, staniu, titan, wolfram, vanadiu și zinc. Ele joacă un rol major în sănătate și sunt esențiale în asimilarea și utilizarea vitaminelor și a altor nutrienți. Ele ajută la digestie și oferă catalizatorul multor hormoni, enzime și funcții și reacții esențiale ale corpului. De asemenea, ajută la înlocuirea electroliților pierduți prin transpirație grea sau diaree prelungită și protejează împotriva reacțiilor toxice și a otrăvirii cu metale grele. Cercetările actuale demonstrează acum că ființele umane ar trebui să obțină oligoelementele necesare din alimente într-o dietă echilibrată, în special fructe și legume proaspete.

Regatul Dr. Henry Schroeder a afirmat că oligoelementele (mineralele) „sunt mai importante decât vitaminele, prin faptul că nu pot fi sintetizate de materia vie. Astfel, ele sunt bujiile în chimia vieții, de care depind schimburile de energie în arderea alimentelor și formarea țesuturilor vii.”

Există mulți factori care pot contribui la dezechilibrele minerale. Aceasta înseamnă că mineralele pe care credem că le consumăm nu ajung neapărat să-și facă treaba în corpul nostru. Care sunt unele dintre barierele în calea absorbției mineralelor?

Cura de slabire

Un factor major care contribuie la un dezechilibru mineral este obiceiurile alimentare necorespunzătoare, inclusiv aportul excesiv de carbohidrați rafinați, alcool și dietele moft. Chiar și conținutul de minerale al unei diete „sănătoase” poate fi inadecvat, în funcție de solul în care hrana a fost cultivată sau de metoda în care a fost preparată.

Stres

Atât stresul fizic, cât și cel emoțional pot duce la dezechilibre minerale. Anumite substanțe nutritive precum zincul mineral și vitaminele din complexul B se pierd în cantități mai mari din cauza stresului crescut. Absorbția nutrienților poate scădea și atunci când organismul este stresat.

Medicamente

Machine Translated by Google

Medicamentele pot epuiza depozitul de minerale nutritive sau pot crește nivelul de metale toxice. Efectele binecunoscute ale diureticelor includ nu numai pierderea de sodiu, ci, în multe cazuri, o pierdere de potasiu și magneziu. Antiacidele, aspirina și agenții contraceptivi orali pot duce la deficiențe de vitamine și minerale, precum și la excese de metale toxice.

Poluare

Metalele toxice precum plumbul, mercurul și cadmiul pot interfera cu absorbția mineralelor și pot crește excreția minerală. Toată viața noastră suntem expuși continuu la o varietate de surse de metale toxice, cum ar fi fum de țigară (cadmiu), vase de gătit din cupru și aluminiu, vopsele de păr (plumb), produse cosmetice pe bază de plumb, uleiuri hidrogenate (nichel), antiperspirante (aluminiu) și dentare. amalgame (mercur și cadmiu). Acestea sunt doar câteva dintre numeroasele surse de poluare cu metale la care un individ poate fi expus în fiecare zi.

Suplimente nutritive

Suplimentele de vitamine și minerale pot provoca, de asemenea, dezechilibre. Absorbția calciului este scăzută în prezența fosforului. Vitamina C este necesară pentru absorbția fierului, dar în cantități în exces poate provoca o deficiență de cupru. Vitamina D îmbunătățește absorbția calciului, dar, în cantități în exces, poate produce o deficiență de magneziu sau alte afecțiuni.

URME MINERALE/MICRO-MINERALE URME

Arsenic (As)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: apă, aer și sol.

Surse toxice: Pește, cereale și cereale, arderea cărbunelui, pesticide, insecticide (prin o substanță chimică numită arsenoxid), erbicide, defolianți, prelucrarea metalelor, fabricarea sticlei și a oglinzilor, fum de tutun, compuși dentari pentru obturații de canal. De asemenea, respirați rumeguș sau ardeți fumul din lemn tratat cu arsen, locuiți în apropierea locurilor de deșeuri periculoase necontrolate, consumați alimente, beți apă sau respirați aer care conține arsenic. Compușii anorganici de arsenic sunt

Machine Translated by Google

folosit pentru conservarea lemnului.

Utilizări în organism: Rolul arsenicului în organism este necunoscut. În studiile pe animale, arsenul a fost esențial pentru creștere, dezvoltare și reproducere, posibil din cauza rolului său în metabolismul metioninei, un aminoacid implicat în creștere. Are un miros de „usturoi” atunci când este ars. Depozitat mai ales în ficat. Excretat prin urină. Utilizări posibile în organism: piele, păr, unghii, glanda tiroidă și creier.

Deficiență: arsenul se instalează în mușchi și creier (dislocarea fosforului). Gust metalic dulce, miros de usturoi la respirație și scaune, constricție a gâtului, durere constantă de spate (determină ca ajustările chiropractice să nu se țină), oboseală, vitalitate scăzută, dificultăți la înghițire, senzație de arsură (inflamație) la ochi, gât și piept, mărirea amigdalelor , spasme musculare, dureri în mușchii spatelui, apatie, pierderea senzației de durere, pierderea părului corporal, modificări ale culorii pielii (pete întunecate) gastroenterită.

Toxicitate: Inhibitor metabolic (reduce eficiența producției de energie), otravă celulară și enzimatică. Îngustează gâtul și provoacă spasme musculare. O toxină „nervoasă” extremă. anorexie. Ingerarea unor niveluri ridicate poate duce la moarte. Respirarea unor niveluri ridicate de arsenic anorganic vă poate provoca dureri în gât sau plămâni iritați. De asemenea, greață, vărsături, scăderea producției de globule roșii și albe din sânge, ritm cardiac anormal, deteriorarea vaselor de sânge și senzația de „înțepături” în mâini și picioare. De asemenea, dureri de spate constante.

Beriliu (Fii)

Surse de hrană: apă, aer și sol.

Surse toxice: expunere industrială, minerit, prelucrarea metalelor, arderea cărbunelui, prelucrarea cuprului și, eventual, vopsele, culori, produse cosmetice.

Utilizări în organism: în prezent, nu există informații despre dacă beriliul este esențial pentru o funcție biochimică optimă.

Deficiență: Dispnee, scădere în greutate, tuse, oboseală, durere în piept, anorexie și slăbiciune.

Toxicitate: Afectează plămânii, ficatul, rinichii și inima. Inhibitor enzimatic, inclusiv ATP, ADN și mai multe enzime hepatice; moartea celulară în toate țesuturile.

Machine Translated by Google

Bor (B)

Acid/alcalin: care formează acid

Găsit în: Izvoare vulcanice din Toscana, ca borati în hernită, și ca colemanit în California.

Surse alimentare: Alimentare cu apă. Fructe proaspete: mere, morcovi, struguri, pere, legume cu frunze, nuci și cereale.

Surse toxice: Săpunuri, cimenturi, unele produse de curățare, sticlă, ceramică.

Deficiență: aportul alimentar slab de bor provoacă modificări osoase similare cu cele observate la femeile osteoporotice. Deficiența de bor are ca rezultat scăderea nivelului sanguin de calciu ionizat și calcitonină, niveluri crescute de calciu total și excreția urinară a calciului. La animale, provoacă rate de creștere deprimate. Metabolismul borului și al magneziului ar putea fi legat, deoarece o deficiență combinată a acestor două minerale exacerbează starea osteo, suprimă anabolismul osos și are ca rezultat scăderea concentrației de magneziu în oase. În schimb, suplimentarea cu bor crește concentrațiile serice de beta-estradiol și testosteron și produce modificări în concordanță cu prevenirea pierderii de calciu și a demineralizării osoase.

Toxicitate: greață, diaree, erupții cutanate, artrită și oboseală. Cercetările limitate pe animale arată că aportul excesiv de bor ar putea suprima creșterea și imunitatea.

Cadmiu (Cd)

Surse de hrană: apă, aer și sol.

Surse toxice: Fumul de țigară, aerul de la fabricarea bateriilor, lipirea metalelor, sudarea și galvanizarea, țevile, alimentările cu apă, minerit, aerul din apropierea rafinăriilor de zinc, arderea combustibililor fosili sau a deșeurilor municipale, proteze dentare, vopsele, țevi galvanizate, crustacee contaminate.

Alimente care ajută la detoxifierea cadmiului: Legume din varză familie, boia, fructe.

Utilizări în organism: o otravă de mediu găsită în apă, în alimente și în aer. Se găsește în cereale procesate, produse lactate, carne, pește, îngrășăminte, evacuare auto, fum de țigară, baterii, lipire și proteze dentare. Întrerupe absorbția altor minerale și tinde să se instaleze în inimă și rinichiul drept și afectează buna funcționare a

Machine Translated by Google

mai multe enzime.

Deficiență: Anemie, deteriorare musculară, hipertensiune arterială, leziuni hepatice și renale, deficit de zinc, artrită, pneumonită, vărsături, diaree, pierderea calciului în oase, deteriorarea structurilor inimii și a vaselor de sânge, prostrație, emfizem.

Toxicitate: Cadmiul nu este excretat din organism și se poate acumula în timp până la niveluri toxice. Aportul excesiv apare atunci când apa moale scurge cadmiul din conducte. Hipertensiune arterială, afectarea rinichilor, pierderea simțului mirosului (anosmie). Studiile arată că alcoolul crește reținerea metalelor grele precum cadmiul.

Crom (Cr)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: surse naturale de apă, ciuperci, trestie de zahăr, drojdie de bere, melasă, condimente și ierburi.

Surse toxice: Industria proceselor de tăbăcire a pielii, ciment brut și lemn finisare.

Notă: Oamenii de știință estimează că 90% dintre americani nu primesc suficient crom și că 60% sunt diabetici sau hipoglicemici.

Utilizări în organism: Regulator principal al insulinei. Corpul mediu conține aproximativ 600 de mega. de crom cu cea mai mare concentrație aparând în timpul copilăriei. Funcția principală a cromului este ca o componentă a factorului de toleranță la glucoză (GTF), o substanță care lucrează cu insulina pentru a facilita absorbția zahărului din sânge (glucoza) în celule. Necesar pentru energie, tiroida, splină. Ajută metabolismul carbohidraților. Funcționează cu insulina în utilizarea glucozei și eliberarea de energie. Bolile cu deficit de crom sunt agravate de deficitul de vanadiu.

Deficiență: hipoglicemie, diabet. Posibile tulburări de somn și vis, anxietate, oboseală, durata de viață scurtă. Cromul industrial are efecte cancerigene asupra plămânilor și poate provoca inflamații bronșice, ulcerații ale pielii, iar afecțiunile au fost observate în hemoragia cerebrală și tromboză.

Toxicitate: Aportul în exces sau acumularea tisulară de crom poate inhiba mai degrabă decât să sporească eficacitatea insulinei. La niveluri extrem de ridicate, poate încuraja dezvoltarea cancerului. Rinichi și ficat

Machine Translated by Google

deficienta.

Cobalt (Co)

Surse alimentare: Toate legumele cu frunze verzi. De asemenea, diverse fructe, legume și ierburi.

Surse toxice: Cobaltul este folosit ca agent antispumant la prelucrarea anumitor beri. Consumul unor cantități mari din această bere ar putea provoca policitemie și tulburări cardiace.

Utilizări în organism: Ajută la creșterea normală și apetitul, pancreasul. Singura funcție cunoscută a cobaltului este cea de constituent al vitaminei B12. În această calitate, cobaltul ajută la formarea celulelor roșii normale, la menținerea țesutului nervos și la formarea normală a celulelor.

Deficiență: o deficiență de cobalt este echivalentă cu o deficiență de vitamina B12 și poate provoca anemie, tulburări nervoase și anomalii în formarea celulelor. De asemenea, pielea „solazoasă” și atrofie.

Toxicitate: Rar. Doze mari de cobalt anorganic (necombinat cu vitamina B12) ar putea stimula funcția tiroidei și a măduvei osoase, ducând la producția în exces de globule roșii (policitemie).

Cupru (Cu)

Acid/alcalin: alcalinizare Surse alimentare:

legume cu frunze de culoare verde închis, stafide, ridichi, nuci (în special migdale), portocale, melasă, avocado și broccoli.

Surse toxice: Conducte de apă din cupru și ustensile de gătit.

Notă: Utilizarea pe termen lung a contraceptivelor orale poate deranja echilibrul cuprului din organism, provocând niveluri excesiv de ridicate ale colesterolului.

Utilizări în organism: ficat, vezica biliară, sânge, plămâni, inimă. Absorbția și metabolismul fierului. Oxidarea acizilor grași, a tirozinei la pigmenți de melanină. Metabolizarea acidului ascorbic (vitamina C). Un catalizator folosit la fabricarea hemoglobinei. Esențial pentru sinteza catecolaminelor. Cuprul este o componentă a enzimei antioxidante: superoxid dismutază și ar putea proteja membranele celulare de potențialele deteriorări cauzate de fragmentele de oxigen foarte reactive. În acest rol antioxidant, cuprul ar putea funcționa pentru a preveni dezvoltarea

Machine Translated by Google

de cancer.

Deficiență: cuprul se instalează în creier și ovare. Poate provoca diaree cronică, senzație de arsură în gât și amigdale, probleme de malabsorbție sau anemie cu deficit de fier. De asemenea, pierderea culorii pielii și părului (incapacitatea organismului de a produce colagen), chelie, boli de inimă, sindrom Menkes, afectare a sistemului nervos, rezistență scăzută la infecții, scolioză, formare slabă a țesuturilor, respirație afectată, răni ale pielii, retardare.

Toxicitate: Simptomele pot include colita ulcerativă, boala Wilson. Probleme mentale și emoționale.

Notă: Doza zilnică de peste 20 mg. poate provoca greață și vărsături.

Fluor/Fluor (F)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: morcovi, nap și verdeață de sfeclă, păpădie, semințe de floarea soarelui, usturoi, spanac, legume cu frunze verzi, nuci (în special migdale), păpădie.

Surse toxice: Fluorul este adăugat la multe surse de apă și la alimentele procesate în zonele care conțin niveluri ridicate de fluor. Se adaugă la majoritatea pastelor de dinți și poate fi adăugat în sol în anumite îngrășăminte. Se găsește și în fructe de mare și ovăz.

Utilizări în organism: Smalț și oase dentare mai puternice, mai puține carii, mai puține fracturi osoase, mai puțină osteoporoză la femeile în vârstă, greutate mai mare la naștere și rate mai mari de creștere la copii, reduce pierderea auzului dacă este cauzată de otospongioza urechii interne. Este necesar și pentru sânge, piele, păr și unghii.

Deficiență: carie a dinților, curbură a coloanei vertebrale, vedere slabă.

Toxicitate: Fluorul rămâne mult timp în organism, deoarece este încorporat în oase. Chiar și puțin peste nivelurile recomandate pot provoca dureri și dureri ale oaselor, rigiditate, slăbiciune, zone albe de creta pe dinți, dinți maro sau cu sâmburi, noduri pe oase, îmbătrânire rapidă, rate crescute de cancer, rată mare a mortalității (până la de trei ori mai mare în zonele cu concentrație mare de fluor în aprovizionarea cu apă), piele lăsată și încrețită, sclerodermie (pete dure de piele). Oamenii din India suferă uneori de deformările osoase (adică, cocoșa) ale fluorozei scheletice chiar și atunci când fluorul

Machine Translated by Google

concentrația în apă este de numai 11/2 ori mai mare decât RDA. Vremea caldă, consumul de multă apă și dietele sărace în proteine cresc aportul de fluor și efectele secundare. Dozele mari de fluor sunt extrem de otrăvitoare.

Fier (Fe)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: Fructe și legume, în special legume cu frunze de culoare verde închis, nuci (inclusiv migdale, alune, etc.), portocale, struguri, banane, alge, stafide, smochine, sfeclă, morcovi, suc de roșii, sparanghel, pătrunjel, lima fasole, castraveți, varză de Bruxelles, dovlecei de iarnă, broccoli, nasturel, mure, produse din cereale integrale, rădăcinoase, spanac, broccoli crud, mazăre verde, avocado, prune uscate, stafide, susan și semințe de dovleac.

Surse toxice: industrie, țevi sanitare vechi, surse de apă, surse de mediu, inclusiv aer, oale și tigăi din fontă.

Utilizări în organism: Esențial pentru formarea hemoglobinei, mioglobinei și a multor enzime, necesare pentru formarea globulelor roșii, și ajută la combaterea stresului și a bolilor. Fierul afectează eliberarea hormonului suprarenal aldosteron. Aldosteronul crește nivelul de sodiu.

Acest lucru ajută la alcalinizare și echilibrează potasiul. Funcționează cu glucoză și fructoză, precum și cu unele vitamine (E, C etc.) și unii aminoacizi. Fierul intareste sistemul imunitar si creste rezistenta la raceli, infectii si boli. Este componenta care transportă oxigenul a sângelui. Alte posibile utilizări în organism: creștere, reproducere, dinți, scheletice, ficat, lipide, colesterol. Vitamina E și zincul, luate în doze mari, interferează cu absorbția fierului.

Cofeina din cafea, ceai sau băuturi răcoritoare interferează cu absorbția fierului. Consumul excesiv de fosfor la persoanele care mănâncă multe conserve sau la persoanele care beau multe băuturi răcoritoare poate bloca absorbția. Transpirația excesivă sau timpul rapid de tranzit al alimentelor prin intestine pot reduce fierul. Fierul scăzut generează plumb ridicat și invers. Plumbul interferează cu formarea hemoglobinei și poate crea anemie prin deficit de fier.

Deficiență: Deficiența ușoară de fier (care nu afectează numărul de celule roșii din sânge) poate provoca oboseală, dureri de cap, timpi de alergare mai lenți la alergătorii de competiție, slăbiciune, menstruație dificilă, iritabilitate, depresie și insomnie sau somn tulburat. Fier sever

Machine Translated by Google

deficiența poate provoca anemie sau număr scăzut de celule roșii din sânge, constipație, durere la nivelul gurii, unghii casante, piele palidă sau dificultăți de respirație. Alte simptome posibile ar putea fi pofta de mâncare pentru „articole nealimentare”, cum ar fi gheața, argila sau amidonul, bolile de inimă, abilitățile mentale afectate. Poate afecta performanța la locul de muncă, starea de spirit și memoria. Crește iritația și inflamația intestinală.

Toxicitate: Luarea prea mult fier poate provoca depozite nesănătoase de fier în organism și poate duce la producerea de radicali liberi. Acumularea de fier în țesuturi a fost asociată cu o boală rară cunoscută sub numele de hemocromatoză. Supradozajele pot provoca sângerare din stomac sau intestine, scăderea tensiunii arteriale, leziuni hepatice, scăderea rezistenței la infecții și poate fi fatală pentru copiii mici.

Plumb (Pb)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: alimente și plante crescute în sol contaminat cu plumb.
Surse toxice: Plumbul este ingerat dintr-o varietate de surse, inclusiv alimente proaspete și conserve, apă, vopsea pe bază de plumb, ceramică glazurată cu plumb, vopsele de păr, poluarea aerului, evacuarea mașinii, fumul de tutun, pe lipirea cutiilor de tablă, fum de la vaporii de benzină în timpul umplerii rezervoarelor de benzină sunt pline de plumb. Plumbul este o otravă protoplasmatică găsită în zahărul alb albit. Alimente care ajută la detoxifierea plumbului: semințe de dovleac, bame, rădăcină de rubarbă, piper cayenne, mentă, dulse, verdețuri cu frunze și fructe.

Notă: Ai grijă la vasele de gătit din cupru și aluminiu și la depozitarea alimentelor acide în recipiente metalice.

Utilizări în organism: necunoscut. Plumbul interferează cu formarea hemoglobinei și poate crea anemie prin deficit de fier. Plumbul este o otravă protoplasmatică, ceea ce înseamnă că interferează cu schimbul adecvat de enzime de energie vitală în corpul viu.

Deficiență: plumbul este una dintre cele mai comune și mai persistente neurotoxine din mediu. Provoacă daune chiar și la niveluri scăzute. Lipsa voinței, oboseala, lipsa gândirii abstracte, alergii, anemie, dureri de cap, slăbiciune, hiperactivitate la copii, disfuncție cerebrală, provoacă probleme de comportament și de învățare, în special la copii. Plumbul se instalează în creier, nervi, oase și rinichiul drept.

Toxicitate: Deteriorarea sistemului nervos (care poate avea ca rezultat comportamentul

Machine Translated by Google

probleme precum hiperactivitatea la copii), anemie, slăbiciune, deteriorare musculară, letargie, tulburări mentale, disconfort abdominal, constipație, lipsă de voință, lipsă de gândire abstractă, lipsă de capacitate mentală, carii dentare, reacții alergice la alimente și mediu, cresterea diabetului zaharat si a sclerozei multiple.

Litiu (Li)

Acid//alcalin: alcalin-forming

Surse alimentare: Kelp/dulse, alimente din cereale integrale, semințe.

Utilizări în organism: Reduce agresivitatea, violența și autodistrugerea.

Deficiență: depresie, tulburări maniaco-depresive, manie, sinucidere, abuzul soțului și al copilului.

Toxicitate: tremor, somnolență, dureri de cap, confuzie, neliniște, amețeli, retard psihomotorie, letargie, comă.

Mangan (Mn)

Acid/alcalin: leagă alcalin Surse

alimentare: Toate legumele cu frunze verzi închise, spanac, banane, sfeclă, afine, portocale, grepfrut, caise, mazăre, alge și alte alge marine, țelină, leguminoase, nuci, cereale, sparanghel, ananas.

Surse toxice: manganul inhalat industrial a fost legat de tulburări psihice și nervoase!

Utilizări în organism: formarea tiroxinei, formarea ureei, activitatea lipotropică a colinei. Utilizarea tiaminei. Metabolizarea carbohidraților, întărește țesuturile și oasele, rinichii, ficatul, pancreasul, splina, creierul, inima și limfa. Funcționează cu neuro-transmițători și metabolismul energetic. Componentă a formării oaselor și cartilajului. Activează multe enzime, inclusiv piruvat, carboxilază, superoxid mitocondrial, arginază și dismutază. Esențial pentru sinteza catecolaminelor. Ajută la fertilitate și reproducere, ajută la creșterea și producția de hormoni sexuali, ajută la reglarea zahărului din sânge și ajută organismul să folosească proteinele și carbohidrații.

Deficiență: Rar. Ateroscleroză, confuzie, tremor, tulburări de vedere și auz, erupții cutanate, colesterol crescut, creșterea tensiunii arteriale, iritabilitate, leziuni pancreatice, transpirație, creșterea inimii

Machine Translated by Google

rata, tulburări mentale, scrâșnirea dinților, oboseală și rezistență scăzută. Os, păr și unghii slabe. Afecțiuni ale pielii.
Probleme de concepție și pierdere în greutate. Tulburări glandulare, respirație tisulară slabă, funcții de reproducere defectuoase, convulsii și convulsii, posibile crampe, paralizii. Cu toate acestea, deficiența de calciu este motivul crampelor.

Toxicitate: Se știe că este foarte toxic atunci când este inhalat sau administrat intravenos. Simptomele în exces sunt CID sau echivalentul uman al bolii vacii nebune.

Mercur (Hg)

Surse alimentare: Multe tipuri de pește, în special ton Surse

toxice: Pește contaminat, amalgame dentare, surse de apă, termometre, unele baterii, fabricarea și livrarea produselor petroliere, fungicide (pentru cereale și cereale), lămpi fluorescente, vopsele de păr, produse cosmetice, arderea combustibililor fosili, a îngrășămintelor, a preparatelor farmaceutice (diuretice și hemoroidale etc.). Această sursă de mercur ar putea suprima sistemul imunitar și apărarea naturală a organismului împotriva infecțiilor și bolilor.

Utilizări în organism: Sărurile de mercur sunt folosite în medicină, agricultură și industrie și este posibilă acumularea de niveluri toxice. Mercurul modifică forma și funcția enzimelor. Corpul acumulează mercur în rinichi, nervi, sânge, ficat, măduvă osoasă, splină, creier, inimă, piele și mușchi. Copilul în curs de dezvoltare este foarte susceptibil la toxicitatea mercurului în timpul sarcinii. În timp ce sunteți însărcinată și/sau alăptați, mâncați cu moderație orice pește care tinde să fie bogat în mercur.

Deficiență: Mercurul se instalează în ficat, splină, rinichi, peretele intestinal, inimă, mușchii scheletici, plămâni și oase. Tulburări gastrointestinale imediate, pierderea poftei de mâncare și a greutății, inflamarea gingiilor, dificultăți la mestecat și la înghițire, gust metalic în gură, sete, greață, vărsături, dureri în abdomen, diaree cu sânge.

Toxicitate: Excesul de mercur suprimă seleniul, provoacă tulburări emoționale severe, distrugerea celulară, blocarea transportului zaharurilor (energie la nivel celular), creșterea permeabilității potasiului, pierderea poftei de mâncare, depresie, tremor, scăderea simțurilor, amorțeală periferică, memorie slabă și mai ales neuro.
-conductori musculari. A fost legat de SM și Parkinson. A fost asociat cu atacuri de cord (Mis).

Machine Translated by Google

Molibden (Mo)

Surse alimentare: orez brun, mei, legume cu frunze de culoare verde închis, mazăre, leguminoase, fasole, cereale integrale.

Surse toxice: Apa de la robinet

Utilizări în organism: Reglează metabolismul calciului, magneziului, cuprului. Transformarea purinelor în acid uric. Este o componentă a enzimei xantin oxidaza care ajută la formarea acidului uric (un produs normal de degradare al metabolismului). Este important în mobilizarea fierului din depozit și este necesar pentru creșterea și dezvoltarea normală.

Deficiență: deficiență de cupru. Creșterea ritmului cardiac, tulburări ale gurii și gingiilor, anemie, pierderea poftei de mâncare, scădere în greutate, impotență la bărbați mai în vârstă, frecvență respiratorie crescută, orbire nocturnă, încetinire a creșterii.

Toxicitate: Considerat în general netoxic. Cu toate acestea, aportul prelungit de peste 10 mg. este asociat cu simptome asemănătoare gutei, cum ar fi durerea și umflarea articulațiilor.

Nichel (Ni)

Surse alimentare: Se găsesc în urme în toate alimentele.

Surse toxice: Este folosit în industrie ca catalizator în hidrogenarea uleiurilor și grăsimilor (grăsimi întărite). Se găsește în mod obișnuit în toate mărcile de margarină, precum și în uleiurile și grăsimile etichetate „hidrogenate”, adică ulei vegetal întărit (de asemenea, în pâine, chipsuri, prăjituri, bomboane etc.).
Se găsește în industria de producție a oțelului și a altor metale, țigări și în vopsele și tratamente pentru păr.

Notă: Semințele de mac îndepărtează depunerile de nichel!

Alimente care ajută la detoxifierea nichelului: Cele mai bune surse alimentare care ajută organismul să elimine cantitățile în exces sau toxice de nichel și alte metale sunt fructele și legumele cu frunze verzi.

Utilizări în organism: Nu a fost identificat niciun rol stabilit pentru nichel, deși mineralul se găsește în asociere cu codul genetic din fiecare celulă și ar putea ajuta la activarea anumitor enzime. Unii spun pancreas și insulină. Este probabil implicat în activitatea hormonilor, a membranelor celulare și a enzimelor. Niveluri scăzute de Ni în sânge sunt observate la persoanele cu deficit de vitamina B6, ciroză hepatică,

Machine Translated by Google

si insuficienta renala. Semnificația acestor niveluri sanguine nu este cunoscută. În schimb, nivelurile crescute de nichel în sânge sunt asociate cu dezvoltarea cancerului, atacului de cord, afecțiunilor tiroidiene, psoriazisului și eczemelor.

Deficiență: nichelul se instalează în sinusuri, articulații și coloana vertebrală. Poate fi o nefrotoxină, afectând tractul urinar, în special rinichii. Se găsește că se leagă de ciuperca din sânge care provoacă tumori. Poate paraliza coloana vertebrală și poate provoca epilepsie. Poate provoca dermatită și alte afecțiuni ale pielii, reacții alergice și rinită cronică. Inflamația plămânilor și a ficatului, ducând la necroză și carcinom.

Toxicitate: duce la paralizie, revărsare de sânge în creier și epilepsie. În exces, poate fi cancerigen. Poate fura corpul de oxigen. Fiecare tumoră are nevoie de nichel pentru a o ține împreună!

Seleniu (Se)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse de hrană: Kelp/dulse, usturoi, ciuperci, legume organice,
cereale, broccoli, ceapa, nuci braziliene. Majoritatea alimentelor.

Surse toxice: Sol. De asemenea, rafinarea făinii elimină o mare parte din seleniul care este concentrat în germeni și tărâțe. Este important să consumați produse din cereale integrale, deoarece seleniul nu este adăugat înapoi în făina „îmbogățită”.

Utilizări în organism: Cea mai importantă funcție cunoscută a seleniului este ca o componentă a enzimei antioxidante glutation peroxidază.
Seleniul este un co-factor într-o enzimă care protejează țesuturile corpului (în special membranele celulare) de oxidarea de către radicalii liberi instabili.
De asemenea, seleniul lucrează îndeaproape cu antioxidantul vitamina E.
Protejează toate membranele, reduce riscul de cancer, întărește sistemul imunitar, antioxidant. Reduce cerința pentru B12.

Deficiență: slăbiciune musculară, legată de cancer și boli de inimă, oboseală, mătreață, piele moale, întârziere de creștere, niveluri crescute de colesterol, susceptibilitate la infecții, sterilitate și leziuni hepatice. Sindromul Down, boala fibrochistică a sânilor, fibroza chistică, distrofia musculară.

Toxicitate: Poate include respirație „usturoi”, căderea părului, a unghiilor de la mâini și de la picioare, iritabilitate, insuficiență hepatică și renală, gust metalic în

Machine Translated by Google

gură, dermatită și icter. Supradozajele mari pot provoca moartea.

Siliciu sau siliciu (Si)

Acid/alcalin: alcaline Surse alimentare: lucernă, varec, legume cu frunze verde închis, coada-calului, urzică, semințe de in, multe fructe, inclusiv mere, struguri, etc. Nuci, semințe, ceapă, fructe de pădure (inclusiv căpșuni), salată verde, smochine, papadie, castraveți, fasole și mazăre fierte, uscate, semințe de floarea soarelui, roșii.

Utilizări în organism: Sânge, mușchi, piele, nervi, unghii, păr, țesut conjunctiv, pancreas, smalț dentar și timus (are acțiune antiseptică).
Nivelurile de siliciu sunt ridicate la persoanele cu ateroscleroză, dar nu suntem siguri dacă mineralul are legătură sau nu cu dezvoltarea sau progresia bolilor cardiovasculare. Dieta zilnică conține cantități mari de siliciu, iar mineralul este bine absorbit.

Deficiență: Funcția principală a siliciului este în dezvoltarea și întreținerea osului. O deficiență de siliciu cauzează oase slabe și malformate ale brațelor, picioarelor și capului. Si este, de asemenea, important în formarea țesutului conjunctiv (rețeaua proteică a osului în care este încorporat calciul). Reduce rezistența la boli infecțioase. Îmbătrânire rapidă, tendinită, decalcifiere osoasă, boli cardiovasculare, formare anormală a scheletului, ateroscleroză.

Staniu (Sn)

Surse de hrană: apă, aer și sol.

Surse toxice: Scurgerea cutiilor de metal în conserve.

Utilizări în organism: Susține creșterea părului și poate îmbunătăți reflexele.

Deficiență: absorbția staniului este slabă și nu este clar cât de mult din aportul zilnic de 1,5 până la 3,5 mg. traversează de fapt mucoasa intestinală și intră în sânge. Deficiența poate provoca chelie simetrică, răspuns redus la zgomot.

Toxicitate: aportul mare de staniu poate distruge celulele roșii din sânge.

Vanadiu (V)

Surse alimentare: Vanadiul din alimente se găsește sub formă organică.

Surse toxice: utilizate în oțeluri aliate, fabricarea cauciucului, materialelor plastice, ceramicii

Machine Translated by Google

și alte substanțe chimice. Poate fi găsit și în rezervele de aer, hrană și apă.

Utilizări în organism: Necesar pentru factorul de toleranță la glucoză. Vanadiul formează compuși cu alte substanțe biologice. Corpul uman mediu conține 20 mg. de vanadiu, care probabil este implicat în metabolismul colesterolului și producția de hormoni.
Rapoartele preliminare arată că vanadiul ar putea proteja împotriva dezvoltării cancerului de sân și ar putea încetini creșterea tumori.

Deficiență: Hipoglicemie, diabet, carii dentare crescute, trigliceride crescute, colesterol crescut, dureri în piept, tuse, respirație șuierătoare, secreții nazale și dureri în gât. În studiile pe animale, o deficiență a cauzat întârzierea creșterii, deformări osoase și infertilitate.

Toxicitate: Extrem de dăunător pentru plămâni, gât și ochi în niveluri ridicate. Duce în cele din urmă la moarte.

Zinc (Zn)

Acid/alcalin: care formează acid

Surse alimentare: Seminte de dovleac, alge marine (ca kelp and dulse, etc.), nuci, legume cu frunze verzi, ciuperci, ceapa, germeni de grau.

Utilizări în organism: Întărește sistemul imunitar și timusul. Protejează împotriva malformațiilor congenitale. Implicat în multe sisteme enzimatice și în sinteza acidului nucleic (ADN și ARN), deci este direct legat de creșterea și repararea organismului. Creierul, organele genitale, tiroida, ficatul și rinichii. Efectele transferului de dioxid de carbon din țesut la plămâni.
Constituent al enzimei digestive pentru hidroliza proteinelor. Ajută la vindecarea rănilor.

Deficiență: Lipsa absorbției intestinale. Creștere restrictivă. Pierderea poftei de mâncare, culoarea și aspectul slab al pielii, pete albe pe unghii, vindecare lentă a rănilor, infertilitate, diabet, pierderea gustului, vedere slabă pe timp de noapte, defecte congenitale, vergeturi, tulburări de comportament, insuficiență de dezvoltare a testiculelor sau ovarelor și nanism. Diareea cronică, ciroza hepatică, diabetul și bolile de rinichi sunt predispuse la deficit de zinc.

Toxicitate: Dozele mari pot produce boli hepatice cu letargie, dureri de stomac și febră. De asemenea, a crescut cancerul de colon și de sân.

Machine Translated by Google

SĂRURI DE ȚESUT ÎN BIOCHIMIE

Sărurile tisulare din biochimie sunt elementele anorganice ale corpului. În 1665, un englez pe nume Robert Hooke a descoperit ceea ce se numea „celula”.
În 1838 și 1839, oamenii de știință germani Matthias Schleiden și, respectiv, Theodore Schwann, au dezvăluit teoria celulară. În 1850, Virchow a dezvoltat propria sa versiune a teoriei biochimice a tratamentului celular. Moleschott din Roma și WH Schuessler din Oldenburg (Germania) s-au concentrat pe ceea ce ei au numit chimie anorganică sau tratamentul biochimic al bolii prin săruri tisulare.

Sărurile tisulare, cunoscute sub numele de săruri celulare, sunt considerate lucrătorii și constructorii organismului și se găsesc mai ales în sânge și țesuturi. Apa și substanțele organice sunt materia inertă folosită de săruri (ioni) în construirea și întreținerea celulelor organismului.

Acțiunile sărurilor celulare inspiră fluidele, celulele și țesuturile să răspundă, provocând polarizare sau depolarizare. Acest lucru duce la construirea (anabolism) și/sau distrugerea (catabolism) celulelor. Plantele preiau minerale și metale elementare precum calciul, sodiul și sulful din pământ prin sistemele lor radiculare. Apoi, prin fiziologia plantelor (în principal prin fotosinteză) ele transformă aceste elemente de bază în săruri pentru ca organismul uman să le poată absorbi și să le folosească.

SĂRURI DE BAZĂ DE ȚESUT

Următoarele sunt cele douăsprezece săruri de țesut sau celule de bază prezentate în WH Teoriile biochimice ale lui Schussler din anii 1870.

Clorura de potasiu

Alte denumiri: Kali muriaticum, kali. mur., clorură de potasiu Se găsește în

aceste țesuturi: Fibrina, se unește cu hidrogenul pentru a forma HCL (acid clorhidric); ajută la producerea și promovarea bilei; alcalinizator; ajută la formarea enzimelor digestive.

Deficiență: probleme digestive, subțiere excesivă, țesuturi slăbite, congestie și producție excesivă de mucus, umflături, granulație a pleoapelor, nasului etc., ficat leneș și icter.

Machine Translated by Google

Clorura de sifon

Alte denumiri: Natrum muriaticum, nat. mur., clorură de sodiu

Se găsesc în aceste țesuturi: se găsesc în toate țesuturile și fluidele corpului, în special în extracelular. Un alcalinizant găsit în sucurile gastrice.

Deficiență: reglarea fluidelor, acidoză, deshidratare, dioxid de carbon crescut și acid carbonic celular, constipație, insolație, ulcere, palpitații cardiace.

Fluorura de var

Alte denumiri: Calcarea fluorica, calc, fluor., fluorură de calciu Se

găsește în aceste țesuturi: Țesutul conjunctiv (care acoperă toate țesuturile, organele și glandele) și este componenta principală a oaselor și dinților.

Deficiență: Afecțiuni prolapsate, inclusiv vene varicoase și vene păianjen, hemoroizi, vezică urinară și uter (prolaps), etc.

Fosfat de fier

Alte denumiri: ferrum phosphoricum, ferr. fos., fosfat de fier Se

găsește în aceste țesuturi: Celulele părului, membranele musculare ale vaselor de sânge și limfatice, întărește și îmbunătățește sângele. Utilizați în primele etape ale rănirii sau bolilor.

Deficiență: Folosit în sânge sau sindroame (tulburări) hemoragice, afectează transportul oxigenului și dioxidului de carbon, stări congestive, insomnie, stări inflamatorii, debilitate.

Fosfat de var

Alte denumiri: Calcarea phosphorica, calc, phos., fosfat de calciu Se gasesc

in aceste tesuturi: Toate celulele si fluidele organismului. Se combină cu albușul pentru a forma eritrocite noi, sucuri gastrice, oase și dinți. Promovează creșterea.

Deficiență: probleme de dezvoltare, stări de pierdere, debilitate, malabsorbție, cancere, epuizare, vindecare lentă, crampe și spasme musculare, epilepsie și altele asemenea, slăbiciune sau blocare a circulației.

Machine Translated by Google

Fosfat de potasiu

Alte denumiri: Kali phosphoricum, kali. fos., fosfat de potasiu Se găsește în aceste țesuturi: Pielea și mucoasa corpului, transportul oxigenului, folosit în detoxifiere de către sistemul limfatic și ficat, utilizat în timpul proceselor inflamatorii.

Deficiență: Afecțiuni ale pielii, congestie limfatică (sau inactivitate), răspuns imunitar scăzut, probleme oxidative scăzute (inclusiv acidoză), astm, reumatism, oboseală și „lene”, debilitate, afecțiuni grele de „mucus” și durere.

Fosfat de magnezie

Alte denumiri: Magnesia phosphorica, mag. fos., magneziu fosfat

Se găsesc în aceste țesuturi: celule sanguine, oase, dinți, creier, sistem nervos și mușchi, esențiale pentru funcționarea nervilor motori, antispastice.

Deficiență: spasme, crampe, convulsii etc., sindroame ale nervilor motori, lockjaw, palpitații ale inimii, dureri nervoase, hipertrofie a glandelor și organelor, paralizii.

Fosfat de sifon

Alte denumiri: Natrum phosphoricum, nat. fosfor, fosfat de sodiu Se găsește în aceste țesuturi: Fluidele corpului, se leagă de acidul uric.

Deficiență: descompune acidul lactic, litiaza biliară și pietrele la ficat, vezica biliară lentă (promovează fluxul biliar), guta și reumatismul, greața, stomacul acid, acidoza.

Acid silicic

Alte denumiri: Silicea, silicea

Se găsesc în aceste țesuturi: țesuturi conjunctive, în special. oasele, părul, unghiile. Creierul și țesuturile nervoase, transmutate în calciu, se alcalinizează.

Deficiență: slăbiciune nervoasă, slăbiciune a scheletului, slăbiciune a țesutului conjunctiv, afecțiuni prolapsate, depresie, inflamație, pierderi de memorie („nor creier”), artrită, reumatism etc., transpirație scăzută,

Machine Translated by Google

transpirații nocturne, tumori.

Sulfat de var

Alte denumiri: Calcarea sulfurica, calc. sulf., sulfat de calciu, ipsos de Paris

Se găsesc în aceste țesuturi: țesutul conjunctiv, celulele ficatului, atrage apa, ajută la procesul de catabolism al celulelor.

Deficiență: Abcese, coșuri, afecțiuni ale pielii, umflături limfatice, inflamații (răspuns imun cu edem), unele dureri de cap.

Sulfat de potasiu

Alte denumiri: Kali sulphuricum, kali. sulf., sulfat de potasiu Se găsește în aceste țesuturi: Se găsește în toate țesuturile, în special în țesutul cerebral și nervos, în celulele musculare și sanguine, în metabolism. Antiseptic în natură.

Deficiență: Diabet zaharat, în special în funcția cerebrală și nervoasă scăzută, vitalitate și rezistență scăzute, sindroame de metabolism scăzut, excese microbiene (cum ar fi Candida albicans), intestinale etc., afecțiuni putrefactive, memorie slabă, Alzheimer, funcție suprarenală scăzută care afectează neuro-transmițătorii.

Sulfat de sodă

Alte denumiri: Natrum sulphuricum, nat. sulf., sulfat de sodiu

Se găsește în aceste țesuturi: fluide intercelulare, funcționează cu clorura de sodiu în echilibrarea fluidelor intercelulare și extracelulare ale corpului, acționează ca un stimulent pentru sistemul nervos, pancreas, ficat, intestine etc. Promovează digestia prin funcția pancreatică.

Deficiență: deshidratare, malabsorbție, înfometare, constipație, digestie lenta, diabet zaharat, ficat și vezica biliară lenește (icter etc.), astm bronșic, vertij și greață.

MODULUL 3.7

Fitochimice

Machine Translated by Google

„Phyto” înseamnă „plantă”. Substanțele fitochimice se referă la miile de compuși conținute în mod natural în plante și fructe. Acest modul va enumera și explica unele dintre acestea, dar rețineți că aceasta este doar o listă parțială. În fiecare zi se găsesc altele noi, deoarece oamenii îl vor descoperi pentru totdeauna pe Dumnezeu.

Chimia alimentelor este oarecum complexă când îți dai seama că mulți compuși funcționează sinergic, în timp ce mulți se biotransmută (se schimbă) în alți constituenți și compuși mai simpli. Majoritatea oamenilor se concentrează în principal pe conținutul de vitamine și minerale al unui aliment, ignorând această listă lungă de alte proprietăți și elemente care sunt la fel de vitale pentru sănătatea organismului.

Aminoacizii vegetali sunt mai energici și mai ușor de descompus și de utilizat de către organismul tău, motiv pentru care cruditățile care mănâncă o varietate echilibrată de fructe, legume și nuci nu au niciodată deficit de aminoacizi necesari sănătății. Carnea, pe de altă parte, necesită un proces digestiv mai radical și mai consumator de energie pentru a obține aminoacizii care o compun. Celălalt factor important aici este că proteinele din carne lasă o reacție acidă în organism, creând mai multă acidoză, în timp ce legumele lasă o reacție alcalină în corpul tău vindecând acidoza. Corpul tău are nevoie de alimente vii, pline de fitochimice, pentru a-l face în viață.

Unele fitochimice sunt remarcabile pentru proprietățile lor antioxidante, alte fitochimice sunt valoroase ca astringente. Datorită importanței acestor două proprietăți în detoxifiere, le vom privi puțin mai îndeaproape.

ANTIOXIDANTI FITOCHIMICI

Antioxidanții includ beta-carotenul, licopenul, acidul clorogenic, gama-terpinenele, quercetina, luteina, proantosyanidinele, rutina, hesperidina, vitamina A și vitamina E (tocoferoli), pentru a numi câteva.

Acești agenți protejează celulele de radicalii liberi puternic oxidativi. Radicalii liberi sunt compuși extrem de reactivi și distructivi, care sunt produse secundare ale metabolismului, radioterapiei, infracțiunilor tisulare, substanțelor chimice și ingestiei de proteine străine. Radicalii liberi oxidativi pot deteriora pereții membranei celulare, mitocondriile celulare și proteinele celulare. Acest lucru afectează transportul de energie și ADN-ul însuși, ducând la mutații celulare. Radicalii liberi distrug, de asemenea, enzimele, cheia tuturor modificărilor chimice. Multe vitamine acționează ca

Machine Translated by Google

coenzime și antioxidanți, care se atașează sau absorb radicalii liberi. Proantocianidinele sunt o formă populară de antioxidant. Se găsesc în fructe, în special în struguri și sâmburi de struguri. Acești antioxidanți sunt acum vânduți în magazine din întreaga lume sub numele de picnogenol. Alți antioxidanți sunt, de asemenea, disponibili în formă suplimentară de la magazinele naturiste. Acestea includ vitamina A, vitamina E, CoQ10 și beta-caroten.

După treizeci de ani de observații clinice, este de părere că obținerea antioxidanților din alimentele tale crude, neprocesate este cu mult superioară achiziționării unor tipuri extrase, nonsinerge. Acest lucru se datorează faptului că antioxidanții lucrează cu proprietăți astringente și alte proprietăți biochimice într-o manieră sinergică, ceea ce le crește eficacitatea. Unul are nevoie de mulți antioxidanți pentru a obține vitalitate și fiecare joacă un rol major în acest proces.

ASTRINGENȚI FITOCHIMICI

Astringentele trag și constrâng țesutul, eliminând toxicitatea și congestia (mucusul). În același timp, aceste alimente stimulează fluxul limfatic și sanguin în organism, permițând organismului să scape de aceste toxine și mucus.
Unii astringenți pot elibera proteinele străine prinse, le pot lega împreună și apoi le pot duce pentru a fi eliminate. Lămâia este unul dintre cele mai bune exemple de alimente extrem de astringente. Puteți simți că membranele din gură se încrețesc sau se îngustează atunci când le mănânci. Această acțiune astringentă are loc în întregul corp. Strugurii au o acțiune similară. Ambele sunt excelente de distrugere a tumorilor. Cu alte cuvinte, alimentele bogate în astringenți (și anume fructele) încep detoxifierea – procesul de curățare internă a organismului.

Acidul tanic și diverse săruri minerale, inclusiv oxidul de zinc, sunt cele mai comune elemente astringente din alimente. Mâncați-vă alimentele coapte, proaspete și crude și nu va trebui să vă faceți griji pentru chimia lor, ci doar pentru puterea lor de a curăța și vindeca.

Consumul de alimente care sunt adecvate din punct de vedere biologic pentru specia noastră ne menține curați și sănătoși în interior. Numai atunci putem deveni vitali și dinamici. Nu subestima niciodată puterea fructelor de a te curăța și de a te susține. (Nu uitați, totul a început cu mărul.) Mâncarea a fost întotdeauna una dintre principalele puncte de interes pentru oameni, așa cum este pentru toate animalele. Citez pe un bătrân naturist, Hipocrate, „Lasă-ți mâncarea să fie medicamentul tău și medicamentul tău să fie hrana ta”.

Machine Translated by Google

ALTE COMPONENTE FITOCHIMICE ÎN PLANTE

Acizi

Acizii sunt compuși cu pH scăzut și corozivi și inflamatori pentru corpul dumneavoastră. Cu toate acestea, ele servesc un scop vital în oxidarea și ionizarea altor nutrienți și minerale din organism. Au un efect stimulativ asupra celulelor și țesuturilor. Există sute de acizi. Mulți joacă un rol în sinteza proteinelor, carbohidraților și grăsimilor. Acizii reac ionează cu metalele pentru a forma săruri, care ajută la men inerea homeostaziei organismului. Acizii eliberează ioni de hidrogen provocând modificări metabolice și probleme de utilizare, în același mod în care acidul ascorbic afectează calciul și utilizarea acestuia. Acizii vin sub formă de elemente de bază precum azotul, fosforul și sulful. Când rădăcina unei plante preia aceste elemente de bază, planta transmută aceste elemente de bază în săruri care apoi pot fi acceptate de tractul intestinal uman. Alți acizi vegetali se găsesc ca alcaloizi, acid ascorbic și mulți alți compuși.

Unii hormoni, steroizi și enzime digestive acționează ca acizi în corpul tău.
Estrogenul este un „tip acid” al unui steroid, care dilată capilarele și creează sângerare în uter. După cum puteți vedea, acizii inițiază schimbarea și activitatea. Ele sunt, de asemenea, produse secundare ale digestiei și metabolismului. Un acid cu care suntem familiarizați cu toții este acidul fosforic, care face ca sifonul să-ți ardă gura când îl bei.

Alcoolii (vezi Uleiuri esențiale)

Alcaloizi

Alcaloizii sunt substanțe alcaline care reacționează cu acizii formând săruri. Unii alcaloizi includ morfina și nicotina. Cu toate acestea, există multe altele, fiecare cu un rol vital în funcțiile fiziologice și metabolice ale organismului. Unii alcaloizi suprimă funcțiile țesuturilor, în timp ce alții o stimulează.

Principii amare

Aceștia sunt compuși care sunt amare la gust. Ele stimulează țesutul hepatic (ficat), intestinal și pancreatic. Ele ajută la secreția enzimelor digestive, precum și a bilei și a bicarbonatului pentru alcalinizare. Acestea includ terpenele, cotters și iridoizi. Cercetări recente au descoperit că multe principii amare au activități antibiotice, antifungice și antitumorale.

Machine Translated by Google

Rădăcina de Gențiană, Rădăcina de Valeriană și Rădăcina de Sigiliu de Aur sunt exemple de ierburi cu cantități mari de principii amare.

Cumarinele

Acești constituenți tind să se încadreze în categoria aromatice. Au efecte anti-coagulare în doze mici și sunt folosite ca otravă în doze mari.
Glicozidele de cumarină sunt foarte parfumate și s-au dovedit a avea efecte antifungice, antimicrobiene, antitumorale și hemoragice.

Uleiuri esentiale

Toate alimentele și viața vegetală au uleiurile lor esențiale, numite și uleiuri volatile sau esențe. Aceștia sunt compuși concentrați cuprinși din substanțe organice, inclusiv alcooli, cetone, fenoli, acizi, eteri, esteri, aldehide și oxizi. Uleiurile esențiale dau aroma unei plante, flori sau alimente.
Ele joacă un rol vital în sănătatea sistemului nervos. Terapia cu uleiuri esențiale oferă individului o putere extraordinară atunci când este utilizată corespunzător. Există uleiuri esențiale pentru aproape orice, inclusiv mișcarea limfei, transpirație, proliferatori (vindecători) și diuretice. Unele uleiuri esențiale includ lemn de trandafir, lavandă, eucalipt, lămâie, trandafir și salvie.

Flavone

Cunoscuți și sub denumirea de flavonoide, flavonale, flavonone, izoflavone și xantone. Multe flavone, cum ar fi glicozidele flavonoide, sunt vitale pentru utilizarea calciului și a vitaminei C. Bioflavonoidele sunt cofactori în întărirea țesuturilor, în special a țesutului cardio- și vascular. Acestea includ rutina, hesperidina și vitamina P.
Fructele și legumele au flavone abundente. Mulți antioxidanți, cum ar fi antocianidine și antocianine, sunt legați de flavonoide. Acești factori din alimente întăresc inima, creierul, pereții vasculari și promovează răspunsul imunitar. Vezi și: Fenoli. Fructele și în special fructele de pădure (păducel, Saw Palmetto, afin și altele) sunt bogate în flavone.

Glicozide

Glicozidele sunt zaharuri legate, care pot fi descompuse în unul sau mai multe zaharuri (gliconi). Chiar dacă glicozidele nu sunt considerate o clasificare majoră a substanțelor fitochimice - cum sunt alcaloizii, fenolii, terpenoizii, carbohidrații, lipidele etc. - ele se leagă de aceste grupuri majore pentru a forma

Machine Translated by Google

actiuni terapeutice. Unele sunt antispastice, altele acționează ca diuretice, iar altele afectează circulația și acțiunea inimii (glicozide cardiace).

Fenolii

Fenolii sunt cunoscuți și ca polifenoli, compuși fenolici și acizi.
Au un ciclu aromatic și au una sau mai multe grupări hidroxil. Există peste opt mii de fenoli recunoscuți. Ele sunt, în general, împărțite în flavonoide, fenilpropanoide, antone, stilbenoide și chinone. Acțiunile lor în plante și țesuturi umane variază foarte mult. Acestea servesc ca: antioxidanți, compuși antivirali, compuși antiinflamatori, anti-carcinogeni, anti-spastice și diuretice și au calități antimicrobiene și tonice.

Săruri

Sărurile sunt compușii anorganici ai corpului tău. Ele joacă un rol vital în funcția celulelor și sunt vitale pentru existența vieții. Sărurile primare includ cloruri, carbonați, bicarbonați, fosfați și sulfați. Plantele sunt pline de diverse săruri minerale, cum ar fi fosfat de calciu, clorură de sodiu și altele.
Rolurile lor în corpul uman includ:

- menținerea nivelurilor adecvate de apă
- menținerea condițiilor de presiune osmotică pentru osmoză corectă reglarea
- volumului sanguin menținerea
- echilibrului acid/alcalin (bază) bazele componentelor
- esențiale sau constituenților diferitelor țesuturi, cum ar fi oasele și dinții coagularea corectă a sângelui,
- esențială pentru performanța
- țesutul nervos și muscular care acționează ca factori coenzimatici
- și activatori care efectuează transportul celular și
- permeabilitatea peretelui celular, esențială pentru anumite
- funcții hormonale

Saponine

Acești compuși au mai multe acțiuni în corpul tău. Sunt considerate antiinflamatoare și au acțiuni expectorante. De asemenea, fac parte din sinteza steroizilor glandelor suprarenale. Rădăcina de lemn dulce și gheara de diavol sunt ierburi care conțin cantități mari de saponine.

Machine Translated by Google

Taninuri (acid tanic)

Taninurile sunt în general substanțe protectoare care se găsesc în părțile exterioare și uneori interioare ale unei plante, copac, flori sau fructe. Se găsește în special în frunze, scoarță, semințe și flori.

Taninurile acționează ca astringenți, având efecte de curățare, micșorare și atrage asupra țesuturilor. Sunt considerate un dispozitiv de protecție pentru o plantă împotriva ierbivorelor. Taninurile sunt alcătuite din fenoli simpli și complecși, polifenoli și compuși flavonoizi. Acești compuși sunt ținuți împreună de structurile carbohidraților și conțin variații de acid galic. Principala lor acțiune este de a lega și precipita proteinele. Taninurile sunt comune în fructe, diverse ierburi (ceaiuri), iarbă și multe plante. Aceste tipuri de alimente sunt folosite pentru a curăța și întări diferite tipuri de țesuturi din corpul dumneavoastră. Cu toate acestea, se recomandă dozele moderate ale acestor substanțe agresive datorită efectului lor astringent puternic. Taninurile sunt folosite pentru curățarea și maturarea pielii.

Terpenoide (izoprenoide)

Terpenoizii formează cel mai mare grup de constituenți ai plantelor și se găsesc în special în uleiurile volatile. Sunt produse și compuși naturali constând din oxigen, carbon și hidrogen. Terpenoizii sunt derivati din unități izoprene și sunt subdivizați în funcție de numărul de atomi de carbon și aranjamentele acestora. Terpenoizii sunt clasificați în patru grupe de bază:

1. Monoterpenoide/lactone monoterpenoide 2.
Lactone sesquiterpenoide/sesquiterpenoide 3.
Diterpenoide 4.
Triterpenoide (grup cel mai mare)

Clasele de mai sus și clasele aferente includ camfor, carotens (beta-caroten), xantofile, carotenoide, terpene, tetraterpene, diterpenoide, iridoide, izoprenoide, prenoli, retinoizi, sesterterpenoide și steroizi. Dacă conțin azot în structura lor, devin alcaloizi respectivi.
Terpenoizii au o multitudine de funcții, inclusiv oxidare funcțională, antiinflamație, întărire (efecte tonice), stimulare hepatică și procese catabolice și anabolice. Ele contribuie la aroma, principiile amare, proprietățile antimicrobiene (antifungice, antibacteriene etc.), antileucemice, carminative și adaptogene ale unei plante. Acestea includ, de asemenea, proprietăți de întărire a inimii și de creștere a hormonilor sexuali. Terpenoidele sunt vitale în formarea multor vitamine.

Machine Translated by Google

MODULUL 3.8

Factorii de pH ai alimentelor

Această secțiune a fost scrisă pentru cei care doresc să înțeleagă mai bine de ce recomand fructele și legumele crude. Aceste informații devin deosebit de vitale dacă sunteți îngrijorat de accident vascular cerebral sau coagularea sângelui.
Cunoașterea semnificației substanțelor alcaline și acide și a efectelor lor asupra țesuturilor vă va ajuta să obțineți o sănătate vibrantă.

Factorul pH este măsura acidității unei soluții chimice față de alcalinitatea acesteia, pe o scară de la 0 (mai acidă) la 14 (mai alcalină). Vă recomand să cumpărați hârtie de turnesol (pH) și să le folosiți pentru a testa zilnic factorul pH al corpului. Acest lucru vă va ajuta să observați direct reacțiile pe care le au alimentele asupra chimiei corpului dumneavoastră, deoarece teza principală a acestei cărți este că alcalinizarea este cheia regenerării țesuturilor.

Pentru a înțelege mai bine factorii de pH ai alimentelor și relația lor cu sănătatea, să revenim puțin și să examinăm elementele de bază ale vieții. Acest lucru va implica puțină chimie și fizică, dar vă va ajuta să înțelegeți mai bine natura lucrurilor, inclusiv procesele corpului și alimentele pe care le consumați.

În primul rând, totul în acest univers este făcut din materiale de construcție. Materialele de bază ale acestui univers sunt atomii, în timp ce blocurile de bază ale celulelor sunt aminoacizii. La început, un atom apare ca o structură simplă - un nucleu (sau centru), format dintr-un proton, care este încărcat pozitiv și, orbitând magnetic în jurul acestui nucleu, un electron încărcat negativ.

Numărul de electroni și protoni pe care îi are un element va determina tipul de element care este. Oxigenul, hidrogenul, azotul, carbonul etc., sunt elementele de bază și materialele de construcție ale vieții. Apa, de exemplu, fără de care viața nu ar putea exista, este pur și simplu doi atomi de hidrogen combinați cu un atom de oxigen (H20).

Creația constă din contrarii, iar mișcarea acestor contrarii în relație unul cu celălalt creează energie electromagnetică. Magnetismul este locul în care contrariile se atrag și placerile se resping. (Dacă te-ai jucat vreodată cu doi sau mai mulți magneți, știi ce distractiv poate fi să muți magneții cu magneți și să atragi la ei diverse materiale.) Indiferent dacă știi sau nu, și tu ești ca un magnet, atras de opusul tău. Acest „magnetism” te ajută să înveți și aduce un echilibru experienței tale de viață.

Machine Translated by Google

Viața în creație este controlată și exprimată de două forțe opuse, fie de natură pozitivă, fie negativă. Acest tip de polarizare este esențial pentru ca creația să existe. Fără contrarii precum noaptea și ziua, sus și jos, scund sau înalt, totul ar fi la fel - Dumnezeu nediferențiat. Creația depinde de existența acestor contrarii. Vedeți acest lucru în propria viață, deoarece aveți zile pe care le numiți „bune” sau pozitive și alte zile pe care le considerați „rele” sau negative. Cu toate acestea, ambele aspecte ale vieții sunt esențiale pentru experiența ta de creștere și conștientizare.

Un element poate începe încărcat negativ, care se numește alcalin, creând o reacție cationică (cationic înseamnă să se disperseze sau să se despartă).
Prin procesul de ionizare (magnetism chimic) același element poate deveni încărcat pozitiv sau anionic (acid). Anionic înseamnă a combina, a satura sau a se uni. Un exemplu de astfel de schimbare de la negativ (alcalin) la pozitiv (acid) poate apărea cu elementul calciu. Calciul vegetal este alcalin și funcționează cu magneziu, sodiu și potasiu pentru alcalinizarea fluidelor din organism. Aceste elemente se numesc electroliți.

Cu toate acestea, odată ajunse în sânge, ele pot deveni ionizate – sau atrase de – alte elemente, magnetic, unindu-se cu aceste alte elemente și creând un complex anionic sau acid. Acest lucru se vede acolo unde calciul se unește cu fosforul pentru a crea fosfat de calciu pentru a forma sau reconstrui oase și este un efect pozitiv. Cu toate acestea, acest proces se poate întâmpla cu radicalii liberi, cum ar fi oxalații, care apoi pot forma pietre de oxalat de calciu. Acest tip de reacție anionică provoacă inflamație și leziuni tisulare. Este foarte important să înțelegeți semnificația acidului și alcalinei și efectul lor asupra țesutului, deoarece acest lucru vă va oferi o imagine de ansamblu asupra bolii.

ACIZI ȘI ALCALII

Acizii sunt compuși chimici care au întotdeauna hidrogen ca parte a compoziției lor. Au capacitatea de a furniza ioni de hidrogen încărcați pozitiv într-o reacție chimică. Gradul de aciditate este determinat de numărul de ioni de hidrogen din soluție. Acizii dau protoni unei substanțe creând un efect de „legare”, ca în formarea oaselor sau a pietrelor.

Alcaliile, sau ceea ce numim „baze” în chimie, sunt încărcate negativ și sunt atrase de protoni. Alcaliile neutralizează acizii. Un exemplu în acest sens ar fi acizii toxici creați în urma digestiei (de exemplu, acid sulfuric și acizi fosforici), care sunt transformați în săruri netoxice atunci când sunt combinați cu alcaline.

Machine Translated by Google

electroliti. Aceste săruri netoxice sunt apoi trecute din organism prin rinichi. Acest efect de neutralizare este vital din cauza efectelor extrem de toxice și dăunătoare pe care acești acizi le au asupra țesuturilor corpului.

Echilibrul pH-ului - echilibrul dintre alcalii și acizi - în organism este vital și ar trebui să fie de aproximativ 80% alcalin până la 20% acid. Dacă devenim prea acizi din dietă și stil de viață, creăm prea multă stare anionice în organism, provocând formarea de pietre și inflamație. Pentru a inversa acest lucru este alcalinizarea, care este cationică și antiinflamatoare. Acest lucru va sparge și va lichefia depozitele de calciu, celulita și pietrele lipidice. Aceste depozite se pot forma sau acumula oriunde în organism, în special în ficat, vezica biliară și rinichi. Această alcalinizare și neutralizare a acizilor necesită electroliți alcalini. Dacă nu consumați o dietă bogată în fructe și legume crude, nu obțineți suficienți din acești electroliți vitali. Acest lucru agravează starea de supraacid din organism și creează deshidratare.

acizi și alcaline

- Acizii ard și inflamează țesuturile provocând insuficiență tisulară.
- Alcaliile sunt reci și sunt antiinflamatoare pentru țesuturi.
- Acizii pot distruge țesuturile (celulele).
- Alcaliile pot vindeca țesuturile.
- Într-un mediu acid, nutrienții devin anionici (coagulați).
- Într-un mediu alcalin, nutrienții devin cationici (se dispersează).
- Acidoza creează legături între grăsimi, minerale și alți constituenți, creând pietre de toate tipurile, inclusiv pietre la ficat, la vezica biliară și la rinichi. De asemenea, creează aderența celulelor sanguine și a trombocitelor. Toate acestea provoacă înfometare celulară (din lipsa utilizării nutrienților), accidente vasculare cerebrale și altele asemenea.
- Acidoza și congestia (toxicitatea și mucusul) reprezintă cauza principală a 99,9% din toate bolile.
- Unele alimente (carbohidrați) necesită sucuri digestive alcaline pentru a fi descompuse; altele (proteine) necesită sucuri acide gastrice.

DESPRE catalizatori

Nimic nu stă cu adevărat pe loc. Creația este întotdeauna într-o stare de flux. Atomii se mișcă și se schimbă mereu. Întrebarea care ar trebui pusă este: „Ce face lucrurile să se schimbe?” Mai întâi am putea spune emoțiile noastre, dorințele noastre, placerile noastre

Machine Translated by Google

și antipatii, chiar și nevoia sau dorința primordială a lui Dumnezeu de a crea. Ai putea numi asta sămânța sau dorința originală a creației.

În al doilea rând, ai putea spune mintea, cu excepția faptului că mintea însăși folosește trecutul și prezentul pentru a crea viitorul. Trebuie să se gândească la ceva înainte de a putea experimenta sau crea în această lume fizică. Este evident că aceste două „corpuri” (minte și emoții) ale tale sunt principalii creatori ai experienței tale. Fără gânduri și emoții corpul tău fizic nu ar ști unde să meargă sau ce să facă.

Dar cum rămâne cu corpul fizic? Ce se întâmplă la nivel fizic pentru a muta, reacționa, răspunde, crește, extinde sau degrada ceva? Termenul pe care îl folosim în chimie este „catalizator”. Un catalizator este un vehicul, un transportor și un aprindetor.
Acesta este un element care schimbă elemente, compuși sau complecși în alte elemente, compuși sau complexe. Ați putea spune că paraziții sunt un catalizator deoarece iau celule pe moarte, materie putredă și le descompun în elemente sau compuși de bază. Din nou, alți catalizatori elementari includ enzime (digestive, sistemice etc.), vitamine, minerale, oxigen și hidrogen, pentru a numi câteva.

Să ne uităm la hidrogen, care este pur și simplu un proton la nucleu și un electron care orbitează. Dacă acest atom de hidrogen intră în contact cu un alt atom care își trage electronul, rezultatul este un atom de hidrogen fără electron, care se numește acum ion de hidrogen. Acest lucru creează mai mult potențial magnetic (sau activitate), care creează un acid. Un acid ți-ar da un gust acru în gură. Compușii care se combină cu protoni se numesc alcalii (sau baze) și sunt, desigur, alcalini. Acești atomi au un electron în plus.

Un alcalin are un gust dulce. S-ar putea spune că protonii influențează acizii, iar electronii influențează alcalii.

Rezultatul acestui proces de distrugere și reunire (oxidare și ionizare) ar trebui să conducă la homeostazie - echilibru în cadrul sistemului. Homeostazia se realizează atunci când organismul este mai alcalin decât acid. Atunci când acest echilibru (sau homeostazie) este deranjat, din cauza toxicității și a consumului alimentar predominant acid (acidoză), țesuturile (organe, glande etc.) nu reușesc să-și facă treaba în mod corespunzător. Astfel, boala este rezultatul.

OXIDAREA SI IONIZAREA

Cunoașterea oxidarii și ionizării vă va ajuta să înțelegeți mai bine

Machine Translated by Google

procesele alcaline (cationice) și acide (anionice) din organism. Alcalinizarea este cheia regenerării țesuturilor, așa că înțelegerea acestor procese este esențială pentru atingerea unei sănătăți vibrante.

Oxidarea și ionizarea sunt doar două dintre modalitățile care încurajează descompunerea și formarea sau schimbarea materiei dintr-o formă în alta. Oasele tale sunt un exemplu grozav în acest sens, deoarece sunt întotdeauna dărâmate și reconstruite într-o anumită măsură. „Defalcarea” și „consolidarea” mențin viața să se reînnoiască mereu, permițând creației să se extindă veșnic.

Oxidarea este procesul prin care elementele se combină cu oxigenul. În această combinare, electronii sunt scoși din orbita nucleului unui atom, iar acest lucru crește valența pozitivă sau protonică. Oxidarea poate fi fie benefică pentru organism, ajutând la alcalinizare, fie poate crea radicali liberi, provocând distrugerea celulelor. Acest lucru este cel mai evident în acidoză, unde este prezentă inflamația. Un radical superoxid se formează atunci când compușii de oxigen nu au fost complet descompuși sau utilizați corespunzător din cauza stării inflamatorii (acidoză). Acest lucru provoacă deteriorarea sau distrugerea celulară suplimentară.

Este mai puțin probabil ca acești compuși de oxigen să fie defalcați în mod corespunzător atunci când avem un conținut scăzut de antioxidanți sau când sistemul nostru imunitar este subactiv (hipoactiv). Când această descompunere și utilizarea compușilor de oxigen nu funcționează prost, se creează radicali liberi și, fără ionizarea sau neutralizarea corespunzătoare, acești radicali liberi se unesc pentru a crea mai multe leziuni tisulare. Acesta este motivul pentru care există atât de mult interes actual pentru antioxidanți - cum ar fi vitamina E, vitamina C, beta-caroten, picnogenol, COQ10 - și de ce sunt o marfă atât de fierbinte pe piața sănătății astăzi. Antioxidanții sunt atrași de radicalii liberi – se leagă de aceștia și le neutralizează efectele dăunătoare.

Oxidarea duce la ionizare sau la transmutarea elementelor sau compușilor în ioni simpli. Apa este unul dintre cei mai mari catalizatori pentru oxidare. Vedeți acest lucru în acțiune atunci când apa se combină cu metalele pentru a crea rugina. În serul nostru de sânge, această oxidare creează electroliți, care sunt conductori de energie.

Ionizarea creează atât ioni pozitivi, cât și negativi. Ionii sunt catalizatorii tăi, precum enzimele, care creează acțiune și reacție sau construiesc și distrug.
Ionii pozitivi sunt sodiu, potasiu, magneziu și calciu, care se numesc cationi. Ionii negativi includ clorura, sulfații, fosfații și carbonații și sunt numiți anioni. Poate deveni confuz, înțelegerea modului în care calciul, așa cum am discutat mai devreme, poate fi la început alcalin, apoi încărcat sau

Machine Translated by Google

ionizate și devin acide. Cu toate acestea, natura trebuie să ia un element și să-l distribuie prin corp, apoi să-l facă utilizabil. Calciul trebuie mai întâi să fie dispersabil în serul sanguin. Apoi trebuie să se combine cu alte elemente și să devină un material de construcție. Prea mult calciu ionizat va cauza formarea de pietre, pinteni osoși și altele asemenea. Excesul de calciu ionizat trebuie convertit înapoi prin alcalinizare/oxidare la forma sa originală de electrolit sau transformat într-o sare pentru o eliminare ușoară.

ANABOLISM I CATABOLISM

Corpul folosește ceea ce mănânci pentru a crea țesut nou sau pentru a descompune (sau schimba) țesutul existent. Puteți începe să vedeți prin ingestie și digestie că organismul ia compuși și elemente mai complexe și le descompune în formele lor cele mai simple. Celulele au pori foarte mici care permit intrarea doar structurilor simple. Constituenții simpli devin catalizatorii vieții, creând acțiune și reacție în corpul tău și în univers. Aceasta este o adevărată transmutare biologică, sau Dumnezeu care se schimbă, creând noul și distrugând vechiul.

Alcaliile creează anabolism - construirea, reconstruirea, creșterea și crearea aspectelor vieții. (Acest lucru nu poate avea loc fără catabolism).

Acizii creează catabolism - distrugerea , destrămarea și distrugerea aspectelor naturii. (Acest lucru nu poate avea loc fără anabolism).

Alcalinitatea dispersează, mișcă și curăță corpul; în timp ce acizii coagulează, formează mase și stagnează organismul. După cum am spus mai devreme, alcalinizarea este cheia regenerării. Cu cât devii mai anionic, cu atât devii mai acid, provocând acidoză. Acidoza provoacă malnutriție, inflamație, formare de pietre, durere, epuizare electrolitică (deshidratare), umflături, convulsii și moarte. Pe de altă parte, majoritatea fructelor, legumelor și ierburilor sunt alcaline. Natura pare să favorizeze alcaline (cationice)

Machine Translated by Google

solutii. Dacă dieta ta constă în 80% fructe și legume crude și 20% nuci, semințe și legume fierte, vei experimenta o sănătate extraordinară. Dacă dieta ta constă 100% din fructe, legume, nuci și semințe crude, vei experimenta o vitalitate incredibilă și o sănătate robustă.

MODULUL 3.9

Energia hranei

Oamenii de astăzi tind să acorde o mare atenție chimiei (sau compoziției) alimentelor, în special vitaminelor și mineralelor, ignorând în principal alte proprietăți, cum ar fi proprietățile astringente, antioxidanții, sărurile tisulare și altele asemenea. Cu atât mai puțin ne gândim la energia unui aliment, care este o reflectare a chimiei totale a alimentelor.

Suplimentarea ortomoleculară (vitamine și minerale) nu vindecă niciodată. Puterea (sau energia) constituenților individuali nu se poate egala niciodată cu cea a unui întreg complex alimentar. În natură, toate lucrurile lucrează împreună și cu precizie de ceas. Când separați nutriția din alimente și returnați doar anumite componente, vă lipsesc proprietățile sinergice ale întregului. Acest lucru determină o pierdere a utilizării adecvate. Calciul, de exemplu, are nevoie de fosfor, magneziu, complexele flavinoide, complexul B etc., pentru a fi utilizat în mod corespunzător.
Dacă luați singur tablete de calciu, nu puteți obține această acțiune sinergică. Dacă obțineți calciu din natură, din alimente crude, obțineți toată afacerea - constituenți și tot. Pur și simplu nu putem concura cu natura.

Constituenții separați, cum ar fi vitaminele și mineralele, vă pot crește oarecum nivelul de energie și, în unele cazuri, vă pot face simptomele să dispară, pentru a reveni atunci când încetați să le mai utilizați. Un exemplu în acest sens, din nou, este calciul. Mulți oameni se confruntă cu unghii slabe, fragile și/sau crestate.
Încep să ia un supliment de calciu sau gelatină și unghiile lor vor deveni din nou tari. Cu toate acestea, de îndată ce încetează să mai ia calciu, unghiile revin la starea de slăbire. Unghiile vă vor oferi indicii despre starea oaselor sau a structurii scheletice. Nu ați remediat „cauza” problemei, care este, în nouă din zece cazuri, o problemă de utilizare a calciului, nu o problemă de deficiență. Calciul este foarte abundent chiar și în SAD (Standard American Diet). Cu toate acestea, îi distrugem potențialul de utilizare prin gătit și procesare. Trebuie să remediați utilizarea

Machine Translated by Google

problema, iar linia de bază a utilizării alimentelor este energia și buna funcționare a glandelor endocrine.

„Mâncărurile pe care le consumați sunt pline de energie sau ați distrus energia și nutriția din alimente gătindu-le sau modificându-le într-un fel?”
Aceasta este întrebarea numărul unu pe care trebuie să ți-o pui. Cu cât este mai mare energia unui aliment, cu atât are capacitatea de vindecare mai mare. De aceea fructoza și glucoza sunt esențiale. Aceste zaharuri simple sunt unul dintre cei mai importanți factori în încurajarea regenerării celulelor.

Dacă mă consult cu un pacient cu cancer, vreau să-i iau energia sau să-i dau energie? Dacă le iau mai multă energie, vor muri. Chimioterapia sau radiațiile răspândesc (metastazează) cancerul, deoarece distrug celulele și slăbește organismul. Acest lucru scade foarte mult nivelul de energie, făcându-l vulnerabil la paraziți și moarte.

Creierul și celulele sistemului nervos sunt cei mai înalți centri energetici din corpul tău. Neuronii necesită mai multă energie decât o celulă obișnuită. Înțelegerea alimentelor care au cea mai mare energie este vitală pentru regenerarea ta. Succesul la care am asistat cu slăbiciunile neurologice și leziunile la clinica noastră este binecunoscut. Am văzut separări ale măduvei spinării, chiar și la ani după leziune, reconectați neurologic.

CONSTIINTA SI HranA

Energia este un alt cuvânt care poate fi folosit pentru a descrie conștientizarea sau conștiința. Toată viața are o conștientizare sau o conștiință la ea, la un nivel sau altul. Doar pentru că nu poți vorbi cu plantele sau animalele nu înseamnă că nu au conștientizare. Unii indivizi au dezvoltat capacitatea de a comunica cu alte forme de viață. Alimentele au, de asemenea, o conștientizare sau o conștiință față de ele. Fiecare tip de hrană are propria sa individualitate unică și motiv de existență. Dumnezeu nu creează ceva fără motiv. În vindecare și regenerare, găsim acest lucru util de înțeles.

Am observat că creierul și centrii nervoși ai corpului conțin cele mai înalte țesuturi energetice sau electrice pe care le avem. Constatăm că fructele au cea mai mare energie electrică dintre toate alimentele. Contoarele de volți-ohmi și contoarele electromagnetice pot măsura această energie. Studiile mele clinice au arătat că fructele vor regenera creierul și țesutul nervos, în timp ce legumele nu. Am descoperit că, de regulă, fructele sunt alimente pentru creier și nervi ca

Machine Translated by Google

precum și curățătorii de țesut. Legumele sunt constructorii, care sunt potrivite pentru țesutul muscular și scheletic. Nucile și semințele sunt alimente structurale și întăresc organismul în ansamblu.

Să examinăm energia electromagnetică a alimentelor pentru a înțelege în continuare care sunt alimentele cheie pentru regenerarea și vitalitatea ta. Energia electromagnetică este evaluată în unități numite angstromi. Cu cât este mai mare cantitatea de angstrom pe care o emite un aliment, cu atât energia alimentelor este mai mare. Când mănânci alimente proaspete din natură și le mănânci fără să le gătești sau să le procesezi, energia electromagnetică ridicată a acelei alimente este transferată corpului tău și celulelor sale.

Acest lucru este valabil și în cazul chimiei. Compușii și structurile chimice sunt descompuse prin digestie, iar componentele sau elementele individuale sunt apoi absorbite prin peretele intestinal în fluxul sanguin. De acolo, acestea sunt transportate la ficat și la celulele individuale pentru energie sau restructurare, iar produsele secundare rămase sunt apoi excretate. Există un proces numit transmutație biologică, în care organismul transformă o sursă de energie în alta. Acest proces nu este bine înțeles în domeniul sănătății sau medical.

Tocmai începem să vedem mai mult din imaginea din fizica cuantică. Este suficient să spunem că prin acțiune chimică (oxidare), parazită și enzimatică, viața este în continuă transformare. Potrivit fizicii, energia este mereu schimbată – niciodată creată sau distrusă. Tabelul anterior vă va oferi o idee despre puterea electrică a diferitelor alimente.

angstroms și Energie

ENERGIA ALIMENTELOR SĂNĂTOASE	
Fructe proaspete crude	8000 până la 10.000 angstromi
Legume (proaspete, crude)	8000 până la 9000 angstromi
Lapte (proaspăt, crud) numai pentru copii sub doi ani. 8500 angstrom Legume (fierte)	4000 până la 6500 angstroms
ENERGIA ALIMENTELOR TOXICE Lapte (pasteurizat)	2000 angstromi
Brânză	1800 angstromi
Făină albă rafinată	1500 angstromi 0
Carne fierte	angstromi
FRECVENȚELE CORPORULUI	
Uman (medie)	6500 angstromi
Pacienții cu cancer (în general)	4875 angstromi

Machine Translated by Google

Importanța informațiilor din această diagramă anterioară va deveni clară atunci când înțelegeți că, ca homosapiens, avem nevoie de cel puțin 6000 până la 7000 de angstromi de energie sistemică în orice moment pentru a începe chiar să zâmbim, nu mai puțin pentru a fi fericiți și sănătoși. Potrivit lui Christopher Bird în cartea sa The Secret Life of Plants (vezi bibliografia), la aproximativ 4500 până la 5200 angstroms, ești mai susceptibil la cancer sau alte probleme serioase degenerative.

Fructele și legumele care sunt congelate când sunt proaspete vor relua același nivel de radiație (energie electromagnetică) atunci când sunt decongelate. Alimentele refrigerate se vor deteriora încet. Bananele sunt unul dintre puținele fructe, chiar dacă doar, care cresc în nutriție și zaharuri și, în consecință, în energie electromagnetică, după ce au fost culese necoapte.

Una dintre legile fizicii din acest univers este legea echilibrului - homeostazia. Cu cât energia alimentelor pe care o consumi este mai mică, cu atât energia ta sistemică devine mai mică. Acest lucru creează țesuturi hipoactive sau subactive.
Cu cât alimentele sunt mai energice pe care le consumi, cu atât devii mai vibrant și mai sănătos. Pe măsură ce creștem energia corpului fizic, ne ridicăm din disperare și boală. Acest lucru deschide simțurile către o lume cu totul nouă a înțelegerii și a sănătății. Vitalitatea pe care o poți obține este de nedescris; nu poate fi decât experimentat.

Corpul este o mașină extraordinară; pe deplin conștient de sine, cu mecanisme de auto-vindecare și curățare deja încorporate. Corpul poate deveni atât de sănătos încât nici măcar nu-ți dai seama că îl folosești. Fără dureri, fără dureri, fără slăbiciuni, doar energie pură. Dacă doriți să experimentați această energie pură, trebuie să consumați energie pură. Este atat de simplu. Aveți vitalitate, aveți energie dinamică, distrați-vă...

Dacă ești verde pe dinăuntru, ești pe dinăuntru.

— Dr. Bernard Jensen

MODULUL 3.10

Alimente întregi, vii

Machine Translated by Google

Ceea ce mănânci, bei, respiri sau pui pe piele devine hrana ta sau otrava ta. Corpurile noastre fizice au fost concepute în mod ideal pentru a consuma alimente crude.
Toate celelalte, de la substanțele chimice toxice, minerale, metale și altele asemenea, sunt considerate agenți patogeni străini care inflamează, stimulează, irită sau ucid celulele.

Este corpul tău și trebuie să-l folosești cât timp stai pe această planetă. Dacă îl hrăniți și îl curățați corect, vă va oferi un serviciu grozav, dincolo de cele mai sălbatice vise ale voastre. Distruge-l și te va lega și te va lega de această lume în moduri pe care nu ți le poți imagina. Amintiți-vă, dacă niciun animal nu își gătește mâncarea înainte de a o mânca, atunci de ce o facem noi?

Tradiția ne omoară. Doar pentru că ceva devine „tradiție” nu înseamnă că este adevărat și lucrul corect de făcut. Alimentele gătite sunt alimente moarte – chimia lor a fost schimbată (uneori radical) și energia lor distrusă. Multe dintre alimentele care formează alcaline devin acum formatoare de acizi.
Enzimele lor sunt distruse, lăsând sarcina digestiei în întregime în sarcina organismului însuși. Acest lucru stresează tractul gastro-intestinal, pancreasul și ficatul. Fură energia sistemică vitală din organism doar pentru a digera și a elimina aceste alimente.
Sănătatea este energie, care aduce vitalitate și robustețe. Acest lucru se poate realiza numai prin fructe, legume, nuci și semințe crude, coapte, proaspete.

Eu personal recomand o dietă 100% cu alimente crude. Cu toate acestea, deoarece acest tip de dietă vă va detoxifica foarte repede, persoanele extrem de toxice care folosesc în prezent o mulțime de medicamente chimice sunt sfătuite să facă această tranziție mai încet. Chiar și așa, toți cei care suferă de cancer sau de probleme ale coloanei vertebrale și neurologice ar trebui să se îndrepte rapid spre consumul unei dietă de 100% alimente crude. Fructele sunt cei mai buni regeneratori ai creierului și țesutului nervos și pentru eliminarea cancerului din organism.

O dietă de 80% alimente crude și 20% alimente gătite te va reconstrui și te va curăța, până la un anumit nivel. Cu toate acestea, veți ajunge în cele din urmă într-un punct în care s-ar putea să aveți nevoie să vă detoxifiați și mai profund. Acest lucru este valabil mai ales în regenerarea slăbiciunilor genetice. Cel mai important lucru de reținut este să vă mențineți alcalinizat. Cu cât consumi mai multe alimente care formează acid, cu atât devii mai acid. În consecință, succesul tău în vindecare și regenerare va fi foarte scăzut, determinându-te să cauți în continuare — citind carte după carte, mergând la medic după doctor și cheltuind o mulțime din banii tăi câștigați cu greu căutând Fântâna Tinereții. Dar nu o vei găsi niciodată.

Ponce DeLeon nu l-a găsit niciodată și i-a ratat faptul că calul său se hrănea cu el tot timpul.

Gătitul, încălzirea, prăjirea și procesarea alimentelor provoacă radicale

Machine Translated by Google

modificări ale chimiei lor și ale energiei electromagnetice. Aceste schimbări transformă alimentele în otravă sau toxină împotriva cărora corpul tău trebuie să lupte în loc să le folosească pentru energie și reconstrucție.

ATITUDINA ESTE CRUCIALĂ

Sănătatea ar trebui să fie distractivă și provocatoare, nu o corvoadă. Te reconstruiești pentru a deveni din nou nou. Pe măsură ce construiești autodisciplina, îți va fi mult mai ușor să devii întreg și viu. Nu vă mulțumiți cu o sănătate mai puțin decât robustă. Schimbă-te. Extinde-te. Nu te complica. Și nu permite nimănui să te oprească. Eliberați-vă de orice boală.

Astăzi, sănătatea trebuie câștigată. Nu există nicio pastilă magică și nu va exista niciodată. Ce substanță chimică ar putea curăța, alcaliniza și reconstrui țesutul? Corpului tău nici nu-i place să aibă o așchie de lemn în el, darămite substanțe chimice toxice.

Uneori trebuie să ne schimbăm atitudinea față de lucruri. Atitudinile noastre sunt obstacolele noastre în viață. Ele sunt asemănătoare sistemelor de credințe; ambele vă pot limita capacitatea de a experimenta adevărul. Dacă vrei să fii sănătos, trebuie să mănânci sănătos, să trăiești sănătos, să respiri sănătos, să gândești sănătos și să te cunoști sănătos. (Puteți dori să vă gândiți la asta.) „A cunoaște” este mult mai puternic decât a gândi. A cunoaște înseamnă pur și simplu a vedea adevărul pentru ceea ce este.
Cunoașterea nu necesită gândire. Gândirea este un proces de interacțiune care lasă loc limitării și eșecului. Când cineva este grav bolnav, cunoașterea bunăstării este cea mai puternică forță pe care o poate apuca pentru a începe vindecarea.

Distrează-te în călătoria ta spre sănătate și spiritualitate. Acestea sunt
cele mai mari aventuri pe care le poți urma.

rezumat

Mi-am petrecut primii trei ani în clinica mea naturistă folosind știința prin chimie pentru a căuta o homeostazie, sau echilibru chimic și biochimic, pentru corpul uman. Am folosit săruri tisulare (celule), vitamine, minerale și glandulare pentru a încerca să realizez acest lucru. Abia când am studiat munca Dr. Royal Lee, de la Standard Process Laboratories, mi-am dat seama de importanța elementelor și moleculelor sinergice. Mi-am dat seama că natura lucrează împreună și în armonie cu ea însăși. Nu se opune.

Machine Translated by Google

Am înțeles că vitalitatea extraordinară pe care am simțit-o în anii când am mâncat cruditate se datora totalității unui aliment și energiilor sale electromagnetice, nu chimiei separate. Atunci am trecut la botanice (ierburi). Le folosesc acum de peste douăzeci și cinci de ani. Le folosesc ca detoxifiante, nu pentru „tratament". Împreună cu o dietă organică cu alimente vii, plantele medicinale sunt răspunsurile simple la sănătatea și vitalitatea robustă.

Am explorat în Capitolul Unu diferența dintre detoxifiere și tratament, explicând că tratamentul se ocupă de ameliorarea simptomelor, dar nu neapărat de cauza de bază a bolii. Este timpul să ieșim din mentalitatea de tratament și să ne deschidem către lumea detoxifierii.
Detoxifierea nu „tratează" simptomele (ale problemei), nici nu tratează din concepte de „deficiență"; dacă tratează sau abordează ceva, tratează cauza principală a simptomului(lor). Detoxifierea ia în considerare alcalinizarea, homeostazia, îmbunătățirea, revitalizarea, regenerarea și curățarea. A mânca alimentele întregi, proaspete și crude, în care chimia și energia sunt neschimbate de intervenția umană, este cheia de aur care deschide ușa către sănătate și vitalitate.

Când îți încălzi alimentele, le schimbi radical chimia, creând acrilamide și alte substanțe cancerigene. Acest lucru este valabil mai ales atunci când se utilizează temperaturi mai ridicate (prăjire, pasteurizare, conservare, prelucrare). Energia și natura alimentelor pe care le consumi te pot face vital sau bolnav. Natura sau vibrația unui anumit aliment creează unde de energie reflexă în corpul tău. Acest lucru poate avea un efect pozitiv sau negativ asupra sistemului și celulelor corpului dumneavoastră. Cu cât devii mai sănătos, vei experimenta asta. Pur și simplu punând un aliment în gură, sau chiar atingând sau mirosind un aliment, poți simți răspunsul corpului tău. Am văzut că sistemul limfatic produce mucus excesiv (sau a intrat în stare de șoc), doar din mirosul unui aliment sau substanță dăunătoare.
În loc să alegi alimente de care crezi că corpul tău are nevoie, corpul tău însuși va indica ceea ce are nevoie prin ceea ce este atras să mănânce dintre numeroasele alimente crude proaspete care sunt disponibile.

Detoxifierea este un sistem, nu un tratament. Este o știință care cuprinde chimia și modul în care chimia interacționează cu ea însăși. De asemenea, cuprinde fizica și energiile universului și modul în care corpul tău este o parte a întregului. De asemenea, îl cuprinde pe Dumnezeu și modul în care spiritualitatea, mintea și emoțiile tale joacă un rol esențial în funcționarea corpului tău fizic.

Detoxifierea este răspunsul simplu pentru vindecarea bolilor și a nefericirii. Te curăță, te înalță și te conectează la Dumnezeu și natura. Îți scapă

Machine Translated by Google

corp de acidoză, toxine, substanțe chimice, mucus și paraziți dăunători. Eliberează mintea de gândurile nedorite și curăță furia și emoțiile din ființa ta.

Cu toată sofisticarea noastră științifică, nici nu ne-am apropiat de a face un supliment care să înlocuiască alimentele. Chimia, fizica și fiziologia dovedesc din nou și din nou că fructele, legumele, nucile și semințele sunt alimente perfecte pentru oameni. Ei poartă și susțin viața în orice fel. Nouăzeci și nouă la sută din speciile de vertebrate necesită și se hrănesc cu aceste surse de hrană. De ce ar trebui să fim altfel? Puteți vedea în revizuirea acestui capitol că există literalmente sute de constituenți diferiți găsiți în alimentele dumneavoastră. Au o gamă incredibil de largă de efecte care sunt cele mai esențiale pentru viață și pentru funcția celulelor din corpul tău.

Dacă doriți să vă completați dieta deoarece mâncarea este devitalizată, atunci luați un complex superalimentar. (Industria alimentară a distrus literalmente multe alimente culesindu-le înainte de a fi coapte; și a compromis solul și, prin urmare, valoarea nutritivă a alimentelor cultivate în acel sol, pentru a crește animale pentru sacrificare.) Un complex de superalimentare este un supliment care este făcut din întregul aliment în sine – în general, cel mai bun pe care natura îl oferă, din punct de vedere nutrițional. Aceasta înseamnă că obțineți lista completă a constituenților necesari pentru ca viața să se dezvolte și să se mențină. Suplimentarea cu suplimente fabricate poate dezechilibra chimia corpului și poate afecta utilizarea adecvată și factorii de ionizare necesari pentru un metabolism adecvat.

Păstrează-ți viața simplă. Dacă te relaxezi și te investighezi și experimentezi cu adevărat, vei descoperi adevărul. Detoxifierea este cheia de aur. Folosește-l pentru a deschide ușa către împărăția adevăratei vitalități și a lui Dumnezeu și pentru a experimenta o viață fără boli. noi nici un medicament, ci va interesa cadrul lui, în alimenta ie i în cauză i

---

Medicul viitorului nu ne va da nici un medicament, ci își va interesa pacienții în îngrijirea cadrului uman, în alimentație și în cauza și prevenirea bolilor.

— Thomas Edison

Machine Translated by Google

CAPITOLUL PATRU

Obiceiuri toxice

M

orice concepte legate de sănătate și bunăstare sunt eronate. Ele au fost transmise prin familiile noastre și învățate în școlile noastre din ignoranță sau programate în noi în mod deliberat prin intermediul televiziunii și al altor media pentru a vinde produse. Mitul „Bea lapte pentru calciu” este unul dintre cele mai mari. Mitul proteinelor este la fel de mare. Am devenit o societate de consumatori bogati în proteine, în principal prin eforturile industriilor care vând produse animale și cereale.

Este firesc ca oricine în afaceri să dezvolte sloganuri despre produsele lor pentru a le ajuta să le vândă. Cu toate acestea, atunci când aceste industrii trec limita și încep să facă reclame la jumătăți de adevăr sau neadevăruri, atunci avem fraudă și denaturare. Aceste „neadevăruri” dăunează sănătății a milioane de oameni în fiecare an. Această publicitate înșelătoare este foarte adevărată și pentru companiile farmaceutice. Medicamentele eliberate fără prescripție medicală și medicamentele eliberate pe bază de rețetă ucid sute de mii de oameni în fiecare an, potrivit The Washington Post și multe alte surse.

Acest capitol va examina mai multe mituri mortale care se referă la alimente, mitul vaccinării împotriva bolilor și mitul dependenței de otrăvuri chimice. Se va încheia cu informații care vă vor ajuta să vă protejați de unele dintre influențele negative din mediul dumneavoastră, inclusiv o listă de referință a Centrelor de Control al Otrăvirii din Statele Unite.

Atunci când facem alegeri bazate pe obișnuință, mai degrabă decât pe alinierea noastră cu forțele naturii, aceste obiceiuri pot crea condiții toxice în corpurile noastre care duc la boli grave sau moarte. Când alegem un nivel imaginar de sănătate sau de igienă în detrimentul echilibrului mediului, creăm obiceiuri toxice mai extinse - modele care pot afecta sănătatea planetei noastre și a tuturor locuitorilor săi.

MODULUL 4.1

Problema cu laptele și alte produse lactate

Machine Translated by Google

Laptele de vacă este pentru vaci. Nu este nimic rău în a bea lapte din momentul în care deschideți ochii pentru prima dată la naștere și până la vârsta de doi ani. Adică, cu condiția ca laptele să fie de la mama ta și, prin urmare, să fie proaspăt, crud și natural. În mod ideal, mama ar urma o dietă cu alimente crude, bogată în energie și foarte nutritive, înainte și în timpul sarcinii. Cu toate acestea, în cultura noastră, avem tendința să nu ne alăptăm copiii. Majoritatea dintre noi am fost înțărcați pe lapte de vacă sau cu formule sintetice, care sunt de aproape douăzeci de ori mai concentrate decât laptele de vacă.

Laptele de vacă tinde să fie bogat în proteine, minerale și grăsimi - o necesitate pentru puii de vaci care vor crește până la 300-500 de lire sterline într-un an. Inutil să spun că bebelușii umani nu cresc atât de repede. Laptele de vacă are de cel puțin patru ori mai multe proteine și de peste șase ori mai mult conținut mineral decât laptele uman.
Un astfel de lapte concentrat este extrem de greu de digerat pentru sugari.
Producția de enzime umane pentru manipularea produselor lactate este mult mai mică decât producția de enzime a unei vaci. Fără enzime adecvate în cantitatea potrivită, bebelușii umani suferă de probleme digestive și congestie de mucus în cavitățile sinusurilor, plămâni, creier și urechi. Multe tipuri de alergii sunt create și din congestia excesivă care a început odată cu consumul de lapte de vacă.

Adulții nu pot digera deloc laptele și dezvoltă probleme congestive mai profunde pe măsură ce îmbătrânesc. Laptele de vacă are, de asemenea, un conținut scăzut de acizi grași esențiali, care sunt vitali pentru oameni în producerea de colesterol sistemic, steroizi, creier și țesut nervos etc. Laptele crud de vacă este mai mult pentru creșterea scheletică/musculară, unde laptele uman hrănește creșterea creierului și a nervilor. . Aceasta este una dintre principalele diferențe dintre frugivore și ierbivore.

Aproximativ, între trei și patru ani, majoritatea copiilor pierd enzimele care digeră laptele, în special lactaza, care descompune lactoza - principalul zahăr din lapte. Acest lucru se datorează faptului că, din punct de vedere biologic, ar trebui să fim înțărcați după trei sau patru ani. Deoarece ne lipsesc enzimele digestive adecvate pentru a descompune laptele, obținem o producție crescută de mucus. Laptele devine acum foarte iritant pentru mucoasa tractului gastrointestinal, ceea ce provoacă și mai mult mucus. Acest mucus amestecat cu amidon poate cauza acumularea unei plăci mucoide grele pe pereții intestinali.

Îți amintești de John Wayne? S-a raportat că a murit cu până la cincizeci de kilograme de materii fecale afectate în intestine. Astfel de impacturi provoacă inflamație, buzunare (diverticul) și slăbiciune tisulară a peretelui intestinal. Acest lucru duce la restricții intestinale, ulcerații, leziuni și cancere. Acum câțiva ani, fostul chirurg general al SUA, C. Everett Koop, MD, a spus lumii: „Produsele lactate sunt dăunătoare pentru tine”.

Machine Translated by Google

DE LA ALCALIN LA ACID

Acum, pe deasupra, gătim (pasteurizăm) lapte de vacă. Căldura modifică chimia laptelui și schimbă natura acestuia de la alcalin la formator de acid. În chimie, dacă vrem să schimbăm un compus chimic, adăugăm căldură. Încălzirea sau gătitul distruge, de asemenea, orice vitamine solubile în apă, în special vitamina C și complexele B. Saturează grăsimile și leagă anumite proteine de minerale, precum și leagă mineralele de minerale. Ce se întâmplă cu un pui de vițel dacă îl hrănești cu lapte pasteurizat în loc de laptele matern proaspăt, crud? Moare.

CONGESTIAREA SCADĂ UTILIZAREA

Răceala, gripa, oreionul sau orice afecțiune limfatică sau respiratorie pot fi atribuite în mare măsură congestiei produse lactate. Produsele lactate sunt foarte formatoare de mucus și constipație. Când ai o răceală sau o problemă respiratorie, de unde crezi că provine inițial mucusul limpede, galben, verde, maro sau negru? De unde provin tumorile? Sau umflarea ganglionilor limfatici, în special umflarea amigdalelor?

Glandele tiroide și paratiroide sunt situate în gât. De asemenea, se congestionează cu mucusul format din produse lactate, creând hiper- sau mai ales hipo-condiții ale acestor țesuturi. Glanda tiroidă/paratiroidă este responsabilă pentru utilizarea calciului de către organism. Când aceste glande încep să cedeze din cauza congestiei de mucus, a toxinelor și a inflamației pe care le creează produsele lactate, utilizarea calciului începe să eșueze, ceea ce este rezultatul opus pentru care consumați aceste produse în primul rând. Când începe o lipsă de utilizare a calciului la nivel celular, pot începe o serie de afecțiuni, inclusiv depresie, slăbiciuni osoase și tisulare, slăbiciune nervoasă și musculară și slăbiciune a țesutului conjunctiv. Toate sunt efecte secundare din congestia mucusului care s-a acumulat în țesuturile noastre ca urmare a utilizării produselor lactate.

Calciul este un mineral abundent. Cea mai mare concentrație de calciu utilizabil se găsește în semințele de susan și legumele de mare precum varecul. Calciul are nevoie de magneziu pentru a fi utilizat în mod corespunzător. În fructe, și mai ales în legume, calciul și magneziul sunt compatibile. Legumele cu frunze de culoare verde închis sunt pline de calciu, magneziu și flavonoide, toate având nevoie unele de altele pentru o utilizare adecvată. În laptele de vacă, totuși, aveți mult mai mult calciu decât

Machine Translated by Google

magneziu. Acest lucru se adaugă la lipsa de utilizare a calciului din lapte. S-a estimat că se utilizează mai puțin de 20% din calciul din lapte. Folosim mai mult calciu din sucul de fructe decât din lapte.

Când laptele este gătit, mineralele devin ionizate, schimbându-și efectul de la alcalin la acid. Acest lucru poate crea formarea de pietre, slăbiciune musculară, inflamație a tractului gastrointestinal și alte afecțiuni. Adevărul acestui lucru poate fi văzut în faptul că mulți oameni care beau lapte și iau doze suplimentare de calciu prin suplimentare încă fac osteoporoză. Trebuie să începem să ne gândim la utilizarea în organism, mai degrabă decât la suplimentare. Dozele mari de calciu nu sunt răspunsul, utilizarea corectă este.

Tiroida/paratiroida și glandele suprarenale sunt în principal responsabile pentru utilizarea calciului în organism. Am descoperit că atunci când aceste glande sunt sănătoase, organismul este puternic în ceea ce privește problemele de calciu. Dacă curățați și regenerați aceste glande, utilizarea calciului va fi mult îmbunătățită. Utilizați testul de temperatură bazală (găsit în capitolul 10) pentru a studia și verifica funcția tiroidiană. Verificați-vă tensiunea arterială pentru a vă determina slăbiciunile suprarenale. Amintiți-vă, dacă sistolica dumneavoastră este sub 118, aveți întotdeauna slăbiciune suprarenală.

PARAZITI

Paraziții sunt un alt rezultat al consumului de lapte. Se estimează că 60% sau mai multe dintre vacile de lapte americane au una sau mai multe dintre următoarele: virusul leucemiei, salmonella și virusul tuberculozei. În plus, deoarece laptele și produsele lactate sunt cele mai mucoase dintre toate alimentele pe care le consumăm, iar zahărul rafinat este al doilea cel mai mult, ambele alimente vor cauza congestie excesivă care se formează în țesuturile noastre. Drojdia, ciupercile și viermii iubesc să se hrănească și să prospere în această congestie. Acest lucru cauzează Candida albicans și alte afecțiuni infecțioase. După ce am observat mii de pacienți cu cancer, sunt convins că laptele și produsele lactate (chiar și colostrul) provoacă și cresc creșterea tumorii și congestia limfatică. Multe cancere de tip congestiv (tumoral), după părerea mea, sunt declanșate inițial prin consumul acestor tipuri de alimente.

DIABET

Machine Translated by Google

Multe studii au legat consumul de lapte pasteurizat de diabet. Anticorpii produși pentru a lupta împotriva acestor proteine alterate, dăunătoare, din lapte atacă și celulele beta din pancreas. Celulele beta se află în insulele Langerhans din pancreas și sarcina lor este să secrete insulină.

HORMON DE CREȘTERE BOVIN

O altă problemă majoră pe care o vedem în lapte este efectele rBGH - sau hormonul de creștere bovin recombinant. Monsanto Corporation a creat acest hormon de creștere bovin din bacteria E-coli. Acest hormon de creștere a fost creat inițial pentru a crește producția de lapte. Unele studii au arătat că acest hormon de creștere (rBGH) este cancerigen. În multe studii s-a demonstrat că proliferează (crește) creșterea cancerului. Eu personal simt că stimulează sistemul glandelor endocrine, în special tiroida și glandele suprarenale. Acest lucru ne afectează creșterea, alți factori de dezvoltare și echilibrul hormonal. Ca societate, ne confruntăm cu aceste dezechilibre hormonale masive care ne distrug sănătatea și economia.

Aflați adevărul despre alimentele pe care le consumați. Nu vă lăsați descurajați de mass-media și de alte influențe din cadrul societății noastre capitaliste, unde banii au devenit mai importanți decât bunăstarea umană. Este vital să vă detoxifiați corpul de toată congestia acumulată din mulți ani de consumare a alimentelor care formează mucus.

FLORA INTESTINALA

Mulți oameni conștienți de sănătate astăzi iau aci-dophilus cu lactobacillus și altele asemenea. De ce? Dacă nu consumați produse lactate, de ce ar trebui să completați cu aceste produse? Acestea sunt bacterii care sunt implicate în descompunerea proteinelor din lapte și a zaharurilor din lapte. Ele pot fi găsite și în organism, unde se formează toxemia (toxine) din produsele lactate, de exemplu, în salivă, în sistemul limfatic, în vagin etc. Este mai important pentru sănătatea dumneavoastră să curățați aceste toxine și bacteriile care se hrănește cu ele din corpul tău în întregime. De asemenea, este îndoielnic dacă aceste suplimente bacteriene supraviețuiesc acizilor gastrici, așa cum este.

Nu este greu de stabilit flora intestinală. Nu poți ține bacteriile afară

Machine Translated by Google

a corpului tău. Aceasta este natura pură. Bacteriile sunt hrănitoare, curățătoare și se hrănesc cu deșeurile tale, produse secundare ale digestiei și metabolismului. Amintiți-vă, flora dvs. intestinală se modifică odată cu dieta.

Succesul nu este altceva decât un studiu rafinat al evidentului.

— Jim Rohn, filosoful succesului

MODULUL 4.2

Proteinele — Întregul Adevăr

Priviți înapoi la Modulul 3. 3 din capitolul anterior pentru o introducere în subiectul proteinei și modul în care este metabolizată. După cum vă amintiți, „proteină” este un cuvânt care înseamnă „structură”. Ca o casă, este deja construită. Are formă, ca și țesutul muscular. Cu toate acestea, ca o casă, este construită din diferite tipuri de materiale de construcție. Structurile proteice sunt construite din materiale de construcție numite aminoacizi. Prin urmare, aminoacizii sunt materialele de construcție pe care corpul dumneavoastră le are nevoie și le folosește pentru a construi (crește), întreține și repara. De asemenea, folosește proteine (aminoacizi) pentru factori imunitari, transportatori și factori catabolici. O proteină este, de asemenea, un cuvânt general pentru substanțele azotate totale din materie animală sau vegetală, exclusiv așa-numitele grăsimi azotate.

Proteinele, sau substanța azotată totală (pe bază de azot) a unui aliment, constau dintr-o varietate de compuși chimici de două tipuri principale: proteine și neproteice. Exemple de proteine, atât simple cât și complexe, sunt albuminoidele, globulinele, protează, peptonele, glutinoidele etc. Exemplele de non-proteide sau compuși simpli ar include creatina, creatinina, xantina, hi-poxantina, amidele și aminoacizii.

Corpul uman are nevoie de numeroși aminoacizi, iar aceștia sunt împărțiți în două grupe. În primul rând, sunt aminoacizii esențiali, dintre care sunt unsprezece. Se spune că acestea sunt obligatorii pentru creșterea și repararea corespunzătoare.
(Personal nu sunt de acord cu această concluzie, deoarece am văzut oameni cu cazuri extreme de slăbiciune neurologică, se repară și se reconstruiesc doar pe fructe.) În al doilea rând, există mulți aminoacizi neesențiali pe care organismul îi folosește. Lista din dreapta vă va afișa ambele grupuri.

Machine Translated by Google

Structurile proteice includ, de asemenea, carbon, hidrogen, oxigen, fosfor, sulf și fier. După cum puteți vedea, cuvântul „proteină” este de fapt un cuvânt arbitrar care dă o „structură” materialelor de construcție. Proteina este de fapt un cuvânt arbitrar care este atribuit oricărui material de construcție de care organismul are nevoie. Cu toate acestea, definiția sa reală este aceea a unei structuri complete, precum țesutul însuși.

Aminoacizi

Aminoacizi esențiali (furnizati de alimente)

cisteină

Histidină

Isoleucina

leucina

Lizina

Metionină

Fenilalanină

Treonina

Triptofan

tirozină

Valină

AMINOACIZI NESENȚIAL (FURȚIȚI DE CORP)

Alanina

Arginina

Acid aspartic

Citrulina

Acid glutamic

Glicina

Hidroxprolina

Acid hidroxiglutamic

Norleucina

Machine Translated by Google

Proline

Serina

PUTEM UTILIZA PROTEINEA?

Digestia este necesară pentru că organismul poate folosi doar aminoacizi simpli – cei care se găsesc din abundență în legume și nuci. Ficatul poate produce, de asemenea, proprii aminoacizi și poate sintetiza compuși și mai mici care conțin azot. Proteinele găsite în carne trebuie descompuse (hidrolizate) în aminoacizi simpli înainte ca organismul să le poată folosi cu adevărat. Eu numesc carnea „proteine la mâna a doua" din cauza procesului extins de digestie necesar pentru a descompune „clădirea" în simple „blocuri de construcție" sau aminoacizi. Fructele, legumele și nucile sunt mult mai ușor de descompus pentru organism, deoarece acestea sunt structuri de bază de aminoacizi. S-a dovedit că o dietă cu legume furnizează mai mult azot disponibil decât o dietă cu carne.

Este important să înțelegem că nutrienții acționează diferit într-un mediu anionic (acid) față de un mediu cationic (alcalin). Aminoacizii devin agenți liberi pentru creștere, întreținere și reparare într-un mediu alcalin sau cationic. Într-un mediu anionic (acid), acestea tind să se lege de minerale, metale și grăsimi, provocând alte condiții toxice în organism.

Acest lucru creează o pierdere de aminoacizi disponibili, înfometându-ți corpul pentru materiale de construcție. Puteți mânca toate proteinele dorite; cu toate acestea, corpul dumneavoastră nu se poate reconstrui în mod corespunzător fără o biodisponibilitate adecvată a aminoacizilor.

Mușchii de tip „vrac", aplicați de dietele bogate în proteine, se vor pierde în timpul detoxifierii, deoarece aceștia sunt aminoacizi „stivuiți" care nu sunt necesari pentru funcțiile normale ale corpului. Când proteina se descompune, creează acizi sulfuric și fosforic, care sunt foarte toxici și dăunători țesuturilor. Ne arde electroliții pentru a transforma acești acizi în săruri (ionizare), neutralizând astfel efectele lor dăunătoare. Carbohidrații și grăsimile creează acizi lactic și acetic, care necesită același proces, dar nu sunt la fel de dăunători. Acesta este motivul pentru care trebuie să ne umplem zilnic cu electroliții. Procesul de ionizare și alcalinizare este vital dacă doriți să vă salvați rinichii, ficatul și alte țesuturi din corpul dumneavoastră.

Cei care își epuizează electroliții fără a-i reumple cad în acidoză grea, care poate provoca convulsii, comă și moarte. Cancerul și alte afecțiuni extrem de acide ale corpului folosesc sodiu și alte substanțe alcalinizante

Machine Translated by Google

electroliți într-un ritm foarte rapid. Acesta este doar un alt motiv pentru a consuma cât mai multe fructe și legume alcaline crude.

Proteinele străine din carne, produse lactate, cereale, ouă și altele asemenea sunt abrazive pentru mucoasa corpului. Acest lucru determină un răspuns limfatic (mucos) care poate cauza acumularea excesivă de mucus în țesuturile și cavitățile corpului. Această acumulare de mucus, cu proteinele prinse, umple zonele interstițiale, precum și ganglionii limfatici, cavitățile sinusurilor, creierul, plămânii etc.
Cosurile, furunculele si tumorile sunt expresii ale acestei congestii sau acumulari toxice. Unele dintre etapele digestive finale ale materiei proteice duc la producerea de acid uric. Acidul uric este abraziv și iritant, care inflamează și dăunează țesuturilor. Depozitele de acid uric pot crea artrita la nivelul articulatiilor si tesutului muscular. Acidul uric provoacă guta. Cu cât introduceți mai multe proteine în carne, cu atât mai mult vă lucrați sistemul imunitar și mai mult invitați „regatul" parazit să crească în interiorul vostru. Mulți paraziți (inclusiv mulți viruși, bacterii și unii „băieți mari", cum ar fi viermii și treabele) se hrănesc cu deșeurile din digestia proteinelor din carne.

Consumul de carne provoacă mirosul corporal din carnea putrezită (putrefiată) din noi. Carnea poate fi afectată de pereții intestinali, ceea ce duce la descompunerea mucoasei și a mucoasei intestinale împreună cu carnea. Este important de reținut că putrefacția transformă proteinele în subproduse chimice toxice. Fructele și legumele, pe de altă parte, nu provoacă mirosuri corporale.

Proteinele formează acizi, ceea ce poate crea inflamație și poate provoca degradarea țesuturilor - motivul opus pentru care ar trebui să le mâncăm.
Nu spun să evit proteinele - doar pentru a fi avertizat despre cantități și anumite tipuri. Dietele bogate în nuci, legume și fructe oferă un organism foarte puternic și sănătos, furnizând o mulțime de aminoacizi.

Organismul nu poate folosi „proteine de tip carne" (aminoacizi grupați) până când nu le descompune mai întâi în aminoacizi simpli. Acest proces începe în stomac, unde sucurile gastrice de HCL (acid clorhidric) transformă pepsinogenul în pepsină. Pepsina începe să descompună aceste structuri proteice în peptone/polipeptide. Acesta este un proces acid. După ce stomacul mută acest proces „pre-digerat" în duoden (intestinul subțire), enzimele proteolitice din pancreas (care sunt alcaline) încep să schimbe polipeptidele în peptide. În cele din urmă, pe măsură ce aceste peptide se deplasează de-a lungul intestinului subțire, peretele intestinal secretă enzime (peptidază), care în cele din urmă transformă aceste peptide/peptone în aminoacizi. Acest proces extins fură corpul de energie vitală, doar pentru a obține materiale de construcție „la mâna a doua".

Machine Translated by Google

Proteinele vegetale sunt structuri simple de aminoacizi, care fură considerabil mai puțin energie. Plantele, fiind pline de energie electromagnetică, contrabalansează această nevoie de energie. Proteina din carne, pe de altă parte, este mult mai structurată și moartă electric. Acest lucru necesită un proces digestiv mult mai radical, care fură organismul de energia vitală. Din cauza conținutului ridicat de acid, prea multă proteină din carne a fost, de asemenea, legată de cancerul de colon, al doilea cel mai mare tip de cancer din America de astăzi. Mii de oameni mor în fiecare an din cauza efectelor acumulate ale consumului de diete bogate în proteine. Ficatul, pancreasul, rinichii și intestinele sunt distruse atunci când consumul de proteine este prea mare. Douăzeci până la patruzeci de grame de proteine pe zi sunt suficiente, dar majoritatea oamenilor mănâncă 150-200 de grame pe zi.

ENERGIA CARNII

S-a spus că carnea îți dă energie. Deoarece această energie este în mare parte din adrenalina găsită în țesuturile sale, aceasta este doar o energie stimulată, nu o energie dinamică. Dacă ați vizitat vreodată un abator, veți vedea și simți teama pe care o experimentează aceste biete creaturi chiar înainte de a fi ucise.
Din punct de vedere fiziologic, această frică pompează medula glandelor suprarenale, producând epinefrină sau ceea ce se numește în mod obișnuit „adrenalină”. Epinefrina este un neurotransmițător, care stimulează energia prin sistemul nervos în țesuturile corpului. Acesta este, în principal, ceea ce oferă consumatorilor de proteine un sentiment sporit de energie. Cu toate acestea, după ani în care ai mâncat carne plină de adrenalină, glandele suprarenale devin slăbite și leneșează să-și producă propriii neurotransmițători. Acest lucru începe să scadă tensiunea arterială. (O tensiune arterială sistolică mai mică de 118 este scăzută.) Pe măsură ce începem să ne transmitem slăbiciunile suprarenale în jos genetic, generațiile viitoare pot vedea scleroza multiplă, boala Parkinson, boala Addison și alte slăbiciuni neurologice care se dezvoltă dintr-o lipsă cronică de neurotransmițători.

Hipertensiunea arterială poate fi, de asemenea, un rezultat al slăbiciunii glandelor suprarenale. Când glandele suprarenale devin slabe, începem de asemenea să eșuăm în a produce steroizi adecvați (antiinflamatorii noștri), deoarece carnea este foarte acidizantă (care creează inflamație). Organismul va folosi colesterolul în locul steroizilor acolo unde este prezentă această inflamație. Aceasta devine o problemă serioasă deoarece lipidele, în prezența acidozei, se lipesc împreună și se plasează „în” și „pe” țesuturi.

Energia din consumul de carne poate proveni și din hormonii de creștere hrăniți

Machine Translated by Google

bovine (sau alte animale) pentru o creștere rapidă. Energia ar trebui să fie dinamică sau celulară, nu creată de stimulenți. Energia dinamică provine din consumul de alimente crude, unde se găsesc alcalinizare, electroliți corespunzători, electricitate, aminoacizi, compuși și complecși sinergici corespunzători (vitamine, minerale, flavoni etc.).

UN CHEAM LA ACȚIUNE

Este timpul ca oamenii să oprească consumul toxic de produse de origine animală, care astăzi sunt atât de încărcate cu hormoni toxici, antibiotice, substanțe chimice și altele asemenea, încât au devenit bombe cu ceas care se învârt în interiorul nostru. Ne putem ridica de la degradare și toxicitate și să ne bucurăm de vitalitatea și curățenia internă pe care le va aduce o dietă cu fructe și legume crude. O astfel de dietă rupe lanțurile furiei și ale disperării, eliberându-ne în lumina vitalității și sănătății.

Încercați o dietă de șase săptămâni fără produse de origine animală și vedeți singur diferența. Un lucru este să citești și să-ți formezi opinii din gândirea condiționată.
Cu toate acestea, este cu totul altceva să experimentezi direct pentru tine.

Toată viața transmută compuși și elemente în alți compuși sau elemente, deși acest proces nu este încă bine înțeles de comunitatea științifică, până în prezent. Corpul tău poate și creează aminoacizi din carbohidrați și grăsimi. Corpul tău folosește constituenții din alimentele tale, în special cei potriviti din punct de vedere biologic pentru tine, pentru a se întreține și a se repara.

Natura va avea întotdeauna mistere pe care să le căutăm. Mintea, care reacționează mereu în exces, poate menține atenția sufletului aici, în lumea fizică, la nesfârșit. Mintea este ca cel care caută pe Dumnezeu, căutând mereu adevărul când acesta este întotdeauna chiar în fața lui. Minții (intelectul-tualismul) îi place întotdeauna să rupă lucrurile pentru a încerca să înțeleagă cum sunt făcute. Sufletul știe deja cum sunt făcute lucrurile. Eliberați-vă de intelectualism și bucurați-vă de simplitatea naturii și a lui Dumnezeu. Te va elibera de multă energie risipită.
Deveniți un consumator de alimente crude, vii și bucurați-vă de vitalitate și sănătate robustă.
Vei fi mult mai fericit pentru asta.

DIETA BOCAT PROTEINĂ POATE PROVOCA MOARTE

Machine Translated by Google

Studiile de cercetare efectuate de unele dintre cele mai importante instituții de învățământ din lume (inclusiv Colegiul Simmons și Universitatea Harvard, după cum se raportează în The New England Journal of Medicine și The Archives of Internal Medicine) au dovedit, în repetate rânduri, că proteinele din carne sunt toxice pentru noi. atunci când este absorbit prin pereții noștri intestinali. Aceasta creează acidoză, afectează un răspuns imunitar și invită paraziți. Următoarea listă va rezuma ceea ce am considerat în secțiunile anterioare despre motivele de bază pentru a evita carnea și dietele bogate în proteine.

- O structură proteică nu poate fi folosită de organism ca atare și trebuie descompusă în cei mai simpli compuși ai săi, numiți aminoacizi, înainte ca organismul să o poată folosi deloc. Acest proces necesită energie în loc să cedeze
  energie.
- Mulți acizi sunt creați în timpul digestiei și metabolizării proteinelor, inclusiv acidul uric (care provoacă guta), acidul fosforic și acidul sulfuric. Acești acizi sunt iritanti și inflamatori pentru țesuturi. De asemenea, stimulează răspunsurile nervoase care conduc la hiperactivitatea țesuturilor.
- Proteina este un compus de azot, bogat în fosfor, care atunci când este consumat în cantități mari, va epuiza calciul și alți electroliți din organism.

- Proteinele sunt foarte acide, reducând echilibrul pH-ului organismului.
  Acest lucru provoacă inflamație și slăbiciune a țesuturilor, ducând la moartea țesuturilor.
- Proteinele nu sunt folosite ca combustibil de către organism; sunt blocuri de construcție și purtători. Când proteinele sunt descompuse prin digestie în aminoacizi, funcția lor principală devine creșterea și repararea țesuturilor. Zaharurile simple sunt principalii combustibili pentru organism pe langa oxigen. Când încercăm să slăbim prin arderea proteinelor ca combustibil, acest lucru provoacă descompunerea grăsimilor. Cu toate acestea, provoacă și degradarea țesuturilor. Puteți distruge țesuturile hepatice, pancreatice și rinichilor prin arderea blocurilor de construcție în loc să folosiți combustibili corespunzători.

- La persoanele care au slăbiciune suprarenală, o dietă bogată în proteine determină ficatul să creeze cantități mari de colesterol, care apoi începe să se placa în tot organismul, în special prin sistemul vascular, ficat și rinichi. Formarea pietrelor începe să aibă loc și în ficat și vezica biliară.

- Proteinele animale se putrezesc în organism provocând mirosuri corporale. Această putrefacție determină acumularea unei gropi de toxine în intestine și țesuturi ale corpului, atât interstițial, cât și intracelular. Acest lucru nu numai că creează o bază pentru creșterea paraziților, dar aciditatea creează

Machine Translated by Google

inflamație, care blochează respirația celulară, provocând în cele din urmă moartea celulară.

- Consumul ridicat de proteine nu se potrivește speciei noastre și nici nu este sănătos din punct de vedere fiziologic.
- Creșterea animalelor, ca sursă de hrană, ne-a devastat din punct de vedere economic, ecologic și spiritual. Ne distrugem pădurile și pământul verde pentru a crea pășuni. Acest lucru distruge planeta noastră în multe feluri. Afectează producția de oxigen vital, diminuează protecția împotriva căldurii, distruge frumusețea, limitează protecția împotriva eroziunii, limitează agricultura noastră de fructe și legume, crește subprodusele toxice ale animalelor, fură solul vegetal și nivelul de oxigen din cultivarea cerealelor și distruge habitatele animalelor sălbatice. Risipim mii de acri în creșterea tonelor de cereale necesare pentru hrănirea vitelor și a altor animale.

- Dietele bogate în proteine conțin cantități excesive de epinefrină (adrenalină) și, prin urmare, creează agresivitate, furie și insuficiență suprarenală la oamenii care consumă aceste alimente.
- S-a dovedit că carnea provoacă cancer intestinal. Este suspectat și în cancerele hepatice și pancreatice. Pistoaia de putrefacție care se acumulează în sistemul limfatic este probabil cauza inițială a limfoamelor.
- Societățile care mănâncă carne au o durată de viață mult mai scurtă. Un exemplu în acest sens este Intuiții din nordul Canadei și Alaska, a căror durată medie de viață este de aproximativ cincizeci de ani.
- Carnea nu este altceva decât celule moarte sau pe moarte, care trăiesc în propria lor groapă de sânge stagnant, în putrefacție. Și oamenii numesc asta o nutriție bună.

- Carnea stimuleaza, irita si inflameaza organele sexuale, in special prostata, ducand la prostatita.
- Carnea animală de astăzi este plină de hormoni de creștere, antibiotice, pesticide, erbicide, deșeuri nucleare, niveluri ridicate de adrenalină și alte substanțe chimice toxice din poluarea aerului și a solului. Toți acești compuși sunt considerați cancerigeni. Găsim mai mult cancer la vaci, porci și găini astăzi decât oricând. Și oamenii mănâncă asta. Unii producători de carne (fermieri și fermieri) și-au pierdut, de asemenea, integritatea și simțul decenței și își măcinează vacile, porcii și găinile bolnave și pe moarte și amestecă această carne „moartă”, adesea „bolnată”, în hrana lor obișnuită pentru animale. Acest lucru duce la boala „Vaca nebune” și „Coita și gura”.

  Vedem asta acum, mai ales în Europa, unde crescătorii de carne hrănesc vaci vii cu carne de oaie moartă. Vacile sunt vegetariene. Nici porcii nu sunt adevărați mâncători de carne. Acest lucru duce în cele din urmă la acidoză și boală

Machine Translated by Google

în aceste animale, la fel cum se întâmplă în interiorul oamenilor.

- Dietele bogate în proteine scad nivelurile de mangan, ducând la spasme, convulsii, probleme cu neurotransmițătorii (miastenie, SOB, aritmii cardiace, inclusiv fibrilație atrială, etc.), probleme neuromusculare, Parkinson și boala Lou Gehrig.

- Carnea este plină de celule sanguine moarte (hemoglobină), care sunt pline de fier. Cu toate acestea, fierul este un mineral, care dacă este consumat din abundență poate deveni toxic, în special fierul oxidat (nu fierul vegetal). Toxicitatea fierului creează o multitudine de reacții în organism, inclusiv: Scăderea cromului
- (necesară în problemele legate de transportul insulinei)
- Scăderea zincului (necesar în producerea de insulină și energie)
- Leziuni ale ficatului, pancreasului și țesutului renal
- Scăderea absorbției și utilizării calciului și a calciului Creșterea nivelului de
- sodiu (creând astfel edem)
- Creșterea nivelului de azot și fosfor (creșterea acidozei)
- Amețeli, echilibru și stări spastice prin scăderea nivelului de mangan Consumul de carne duce
- la hipertensiune arterială din retenția de sodiu și coagularea lipidelor.

- Consumul de carne cu suplimente de vitamina C îmbunătățește absorbția fierului, mărind astfel toxicitatea fierului. Consumul de
- carne roșie este legat de creșterea compușilor N-nitroso din bacteriile intestinale, care pot cauza cancer pereților intestinali.
- Consumul de carne este cunoscut a fi una dintre cauzele principale și cele mai directe ale cariilor dentare.
- Acestea sunt doar câteva exemple de ce dietele bogate în proteine animale distrug rasa umană. Trezește-te și bucură-te de viața fără produse de origine animală. Corpul tău te va iubi pentru asta, deoarece devine fără miros și vibrant. Iubește-ți planeta și animalele ei.

PROTEINĂ COMPLETĂ SAU MIT COMPLET?

Există un mit despre nevoia de aminoacizi „compleți” sau „proteine complete” în dieta umană. Ne-am luptat cu această dezinformare de ani de zile. Practic, dezinformarea spune că dacă nu consumați alimente care conțin toți aminoacizii esențiali într-o singură masă, nu veți avea ceea ce aveți nevoie pentru a crea o „proteină completă” și, prin urmare, corpul dumneavoastră va avea deficit de proteine.
Acesta este unul dintre argumentele principale pentru consumul de carne și lactate

Machine Translated by Google

produse sau consumul de produse din soia, fasole și făină albă.

Luați în considerare, totuși:

- Care este dieta unui cal sălbatic, a unui elefant sau a unei vaci? Acestea sunt ierbivore și puterea lor este bine cunoscută. Dieta lor este 100% iarbă și materie vegetală. Dacă aveau nevoie de „proteina completă” care se pretinde, trebuie să o obțină de la plante. 70 până la 80
- la sută din dieta unui urs grizzly este iarbă. Ursii nu mănâncă multă carne. Când o fac, în general, este după structura grăsimii (nu a proteinelor). Ursii sunt omnivori.
- Suntem cea mai mare specie din categoria frugivore, care nu este concepută pentru a mânca carne.
- Crudi tii care mănâncă o varietate echilibrată de fructe, legume i nuci nu au niciodată deficit de aminoacizi necesari sănătă ii. Dimpotrivă. Aminoacizii din plante sunt mai energici și mai ușor de descompus și de utilizat pentru organism. Carnea necesită un proces digestiv mai radical și mai consumator de energie pentru a obține aminoacizii care o compun. Celălalt factor important aici este că proteinele din carne lasă o reacție acidă în organism, creând mai multă acidoză, în timp ce legumele lasă o reacție alcalină, reducând astfel acidoza.

Corpul tău are nevoie de alimente vii pentru a-l face în viață. Dacă componentele nu sunt în fructe, nuci și legume proaspete, organice, nu aveți nevoie de ele! Și, în plus, nu este nimic sănătos în a mânca țesut vechi, putred, mort - celule moarte în sângele stagnant.

> Constituția corpului omului nu s-a schimbat pentru a îndeplini noile condiții ale mediului său artificial care l-a înlocuit pe cel natural. Rezultatul este cel al discordiei perpetue între om și mediul său. Efectul acestei discordie este o deteriorare generală a corpului omului, ale cărei simptome sunt denumite boală.
>
> — Profesorul Hilton Hotema, Conștiința superioară a omului

MODULUL 4.3

Iritanti si Stimulanti

Machine Translated by Google

Majoritatea oamenilor consumă în alimentația lor cantități mari de iritanți și stimulenți, așa numiți deoarece acești compuși irită și stimulează țesuturile, provocând producție excesivă de mucus și hiper-sau hipo-activitate a acestor țesuturi (organe, glande etc.). În cele din urmă, din cauza acestui abuz, aceste țesuturi eșuează, ducând la tulburări cronice și degenerative. Unii dintre iritanții pe care oamenii îi consumă în mod conștient sau inconștient în fiecare zi sunt piperul negru, cofeina, sarea, MSG, conservanții, substanțele chimice și zaharurile rafinate. Lista poate fi foarte lungă.

Acești compuși irită mucoasa tractului gastrointestinal, provocând descărcare de mucus, care devine congestionată și afectată. Ele creează, de asemenea, inflamație în organism, deoarece majoritatea sunt acide sau producătoare de căldură, inițiind astfel un răspuns imunitar. În domeniul sănătății, însă, Capsicum (ardeiul cayenne) este folosit de mulți atât pentru hipertensiune arterială, cât și pentru creșterea circulației. Ardeiul Cayenne nu este la fel de iritant ca ardeiul negru.
Cu toate acestea, ardeiul roșu stimulează mucoasa tractului gastrointestinal, ceea ce poate provoca o producție excesivă de mucus. Congestia mucusului se află în centrul afecțiunilor congestive, inclusiv congestia sinusurilor, bronșita, pneumonia și durerile de urechi.

Când o persoană își schimbă stilul de viață și începe să mănânce o dietă crudă, cu alimente vii, corpul se schimbă. Cu cât consumi mai multe alimente crude, cu atât corpul tău devine mai pur și mai sănătos. Vei ajunge într-un punct în care nu vei mai putea mânca alimente înțepătoare. Ardeiul Cayenne, ceapa și chiar usturoiul vor deveni iritante pentru tine.

Stimulantele sunt una dintre pasiunile omului. Consumăm sute de lire sterline și/sau galoane din aceste substanțe în fiecare an. Cafeaua, ceaiul și sifonul sunt consumate ca niciodată. Aceste băuturi (fiind bogate în taninuri, alcaloizi, acizi sulfuric și fosforic și altele asemenea) nu numai că stimulează țesuturile, dar le și dăunează. Știți ce se întâmplă cu betonul dacă turnați sifon pe el? Îl descompune. Dacă pui o bucată de carne într-un pahar de sifon, ce se întâmplă cu carnea? Același lucru - se deteriorează. Soda inflamează și distruge mucoasa tractului gastro-intestinal, ca să nu mai vorbim de ficatul și rinichii.

Cafeaua și ceaiurile comerciale sunt, de asemenea, foarte consumate astăzi. Aceste băuturi irită și stimulează ficatul, tractul gastro-intestinal, inima, sistemul glandelor endocrine (tiroidă, suprarenale, hipofizar, timus etc.) și rinichii. Printre pasionații de sănătate, clismele cu cafea sunt, de asemenea, foarte populare. Nu le recomand, însă, pentru că sunt prea stimulatoare pentru intestine și ficat. ei

Machine Translated by Google

servesc doar la stimularea acestor țesuturi, provocând în cele din urmă înnervare extremă și constipație severă. Utilizați regeneratoare intestinale „bune” pe bază de plante care nu creează dependență și vor curăța și restabili funcția intestinală bună. (Consultați Ghidul de resurse din partea din spate a acestei cărți pentru recomandări ale companiilor de plante medicinale care fac formule bune.)

Ciocolata este un alt stimulent pe care barbatii, femeile si copiii adora sa il consume. Ciocolata este foarte acidă și are un conținut ridicat de acid oxalic. Când corpul tău este acid și consumi alimente bogate în oxalați, acești oxalați se leagă de calciul ionic provocând pietre de oxalat de calciu, cum ar fi pietrele la rinichi.

Alcoolul și zaharurile rafinate sunt alți stimulenți care sunt foarte consumați de oameni astăzi. Acestea sunt foarte acide și formează mucus. Berea se adaugă la creșterea excesivă a drojdiei la oameni, ceea ce creează dorința de zaharuri mai rafinate, menținând această roată mereu în rotație. În diabet, alcoolul menține glicemia crescută și stimulează glandele suprarenale, provocând slăbiciuni suplimentare.
Desigur, fermentarea zaharurilor alimentare în stomac provoacă și alcool.
Vinul organic ar fi singurul alcool pe care l-aș recomanda și foarte puțin din asta.

Zaharurile rafinate formează acid și provoacă o mare producție de mucus de către organism. După cum sa menționat anterior, mucusul devine congestiv, ducând la alergii, bronșită, pneumonie, răceli, gripă, oreion, sinuzită și toate afecțiunile de tip „congestiv”. Zaharurile rafinate, fiind formatoare de acid, se adaugă, de asemenea, la inflamația țesuturilor.

Carnea este, de asemenea, un stimulent binecunoscut care este iritant și inflamator pentru țesuturile noastre. După cum am observat în ultima secțiune, carnea este plină de antibiotice, hormoni, deșeuri nucleare, steroizi, adrenalină, pesticide, erbicide și alte câteva substanțe chimice toxice. Aceste substanțe sunt toate stimulente, iritante și supresoare, toate amestecate împreună și găsite în țesutul cărnii. Aceste substanțe chimice (și adrenalină) vă pot oferi o senzație temporară de energie, pentru a vă face mai obosit ulterior. Carnea, fiind bogată în azot, împinge și calciul. Calciul și fosforul trebuie menținute în echilibru. În carne, se găsește un raport ridicat fosfor-calciu, în timp ce legumele au un raport echilibrat între aceste două minerale esențiale.

Tractul intestinal uman este de patru ori mai lung decât cel al unui carnivor (pisici etc.) cu o capacitate de absorbție de o mie de ori mai mare. Deoarece proteinele din carne (carne) se putrezesc foarte repede și din moment ce tractul nostru intestinal este atât de lung, carnea se putrezește în interiorul corpului înainte de a avea șansa de a o elimina.

Machine Translated by Google

Putrefacția provoacă acidoză, care, de asemenea, inflamează și în cele din urmă distruge celulele. Acest lucru, desigur, invită diferite tipuri de prieteni „paraziți”. Aceste tipuri de paraziți sunt foarte distructive pentru celulele, țesuturile, organele și glandele slăbite. Carnea produce, de asemenea, acizi sulfuric și fosforic, care sunt extrem de stimulatori, inflamatori și distructivi pentru țesuturi.

Energia ar trebui să fie întotdeauna dinamică sau celulară, niciodată stimulată extern. Dacă trebuie să consumați stimulente pentru energie, acest lucru este doar pentru a demonstra că există slăbiciuni ale țesuturilor în interiorul vostru. Pe termen lung, iritanții și stimulentele nu fac decât să slăbească și să distrugă țesuturile (organe, glande). Sistemul nervos (simpatic, parasimpatic și autonomie) și inima sunt puternic afectate de acestea. Aceste substanțe provoacă palpitații și aritmii cardiace precum și dezechilibre neurologice.

Eliberează-te și corpul tău de stimulenți și iritanți și experimentează o lume de energie dinamică - energia celulară care explodează din celulele sănătoase. Iritanții și stimulentele servesc doar ca energie temporară, care, pe termen lung, slăbește și îți distruge corpul. Nu mai consuma iritanti acizi si alimente stimulatoare care nu fac decat sa te inchida, facandu-te sclavul nevoii constante de stimulare. Aceste tipuri de alimente te fac, de asemenea, mai slab și mai toxic. Animalele nu ingerează substanțe iritante sau stimulente. De ce ar trebui noi?

> A trăi este de fapt o luptă pentru aer curat. Păstrați suprafața vastă a plămânilor a organismului alimentată cu aer proaspăt, nepoluat și respectați, de asemenea, toate celelalte reguli de sănătate și nu există niciun motiv cunoscut de știință pentru care ar trebui să muriți vreodată.
>
> — Prof. JS Haldane, astronom englez

MODULUL 4.4

Vaccinări: Poison Needles

„Like tratează ca” este un concept folosit de modalitățile alopate (medicale) și homeopate (mai naturale) pentru a trata bolile. Pe această linie, unul dintre cele mai toxice și adesea fatale concepte și practici pe care știința le-a creat este cel al inoculării sau „vaccinărilor”, prin care paraziții vii sunt

Machine Translated by Google

injectate în organism, în speranța că organismul va dezvolta o imunitate la ei.
Motivul pentru aceasta este că paraziții (germenii) sunt considerați a fi cauza majorității bolilor. Astăzi, știința se îndepărtează încet de această idee, înlocuind-o cu conceptul de genetică sau gene fiind „băieții răi”.

Un exemplu excelent de eroare „ca tratează ca” este vaccinul împotriva poliomielitei. Teoria este: pentru a vă construi imunitatea la acest virus, pur și simplu luați mai mult din același virus, dar în doze mai mici. Gândul este că organismul va dezvolta imunitate la virus prin construirea de anticorpi și că acest lucru va crea un răspuns imunitar mai rapid sau ignorat la acest agent patogen (virus).
Sper că atunci, o celulă imunitară fie va distruge celula virală înainte de a deveni incontrolabilă de către organism, fie pur și simplu va ignora agentul patogen în totalitate. Poate fi încă acolo, dar inactiv.

Aceasta este o gândire stupidă, pentru mine, iar faptele o dovedesc. Când a fost introdus vaccinul împotriva poliomielitei, poliomielita a crescut cu 680 la sută, așa cum a descoperit și raportat de Dr. Leonard Horowitz în cartea sa, The Emerging Viruses. Un articol din Tampa Tribune în urmă cu câțiva ani spunea despre un copil care a contractat poliomielita din vaccinarea în sine. Același lucru se întâmplă și cu vaccinul antigripal. Câți oameni cunoașteți care s-au vaccinat împotriva gripei și încă au contractat gripa? Acesta este un alt exemplu al prostiei acestei practici toxice și unul care s-a întâmplat de mii de ori.

Nimeni nu ar trebui să nege pericolele vaccinurilor. Vaccinurile împotriva rujeolei, oreionului, rubeolei (germană) și poliomielitei conțin toate viruși vii, dar slăbiți. Deși oficialii din domeniul sănătății spun că poliomielita a fost distrusă în SUA din 1979, adesea nu menționează că toate cazurile înregistrate de poliomielita de atunci sunt de fapt cauzate de vaccinul împotriva poliomielitei sau că acum numim poliomielita cu un alt nume - spinal. meningita. Când ne vom ridica capetele din nisip spre ceruri?

Un corp curat și vital nu se îmbolnăvește. Sistemul său imunitar este puternic și capacitatea sa de a se proteja este incredibilă. Imunitatea naturală durează toată viața, în timp ce imunitatea vaccinată este de scurtă durată - estimată la doar aproximativ șapte ani. Uităm că natura (Dumnezeu), prin regnul botanic, furnizează tot ceea ce avem nevoie. Este mult mai bine să folosiți plante antiparazitare, astringenți și proliferanți pentru a vă curăța și întări corpul decât să-l poluați cu substanțe chimice toxice, paraziți activi și proteine străine.

Multe vaccinuri au fost experimente de colaborare. Un astfel de experiment a fost raportat între Kaiser Permanente din California de Sud și Centrul SUA pentru Controlul Bolilor (CDC), cu binecuvântarea OMS.

Machine Translated by Google

(Organizația Mondială a Sănătății). Între 1989 și 1991, acest proiect comun a folosit virusul de la Edmon-ston-Zagreb (EZ) Pojar pe 1500 de „copii săraci, negri și latini din interiorul orașului, în principal în Los Angeles. Această experimentare a fost încercată anterior în Africa, Haiti și Mexic, cu rezultate devastatoare. Un număr mare de copii au murit direct din cauza vaccinului și mulți alții din cauza efectelor imuno-supresiei acestuia, ceea ce a dus la eșecul acestor copii de a lupta cu alți agenți patogeni." (Cancer Cover-Up {Genocid} de Kathleen Deoul. Vezi Bibliografie.)

Vaccinările au dus la imunosupresie și mutații, provocând afecțiuni nespuse de care suferă acum mulți. Ființele umane și utilizarea științei au creat multă durere, suferință și moarte inutile, bazate pe prostie și pe dorința de a controla natura și pe ceilalți. Bolile din Sindromul Războiului din Golf, SIDA, cancerul, mutația organismului și nenumărate alte afecțiuni pot fi direct legate de vaccinări. Deoarece majoritatea vaccinurilor sunt vii și sunt fabricate din țesuturi umane și animale, cum ar fi rinichi de maimuță, vite și embrioni umani, inimi de pui și placente umane, există contaminarea și mutația acestor virusuri/vaccinuri. În timp ce natura se menține întotdeauna în echilibru și armonie, ego-ul uman a provocat un nivel periculos de mutație și dezechilibru în natură, provocând o frenezie de efecte devastatoare și în curând îngrozitoare.

Barbara Loe Fisher, președintele Centrului Național de Informare a Vaccinelor (NVIC), un grup de consumatori cu sediul în Virginia (SUA), susține că vaccinurile sunt responsabile pentru numărul tot mai mare de copii și adulți care suferă de tulburări ale sistemului imunitar și neurologice, hiperactivitate, învățare. dizabilități, astm, sindrom de oboseală cronică, lupus, artrită reumatoidă, scleroză multiplă și tulburări convulsive. Ea solicită studii pentru a monitoriza efectele pe termen lung ale vaccinărilor în masă și dorește ca medicii să fie absolut siguri că aceste vaccinuri sunt sigure și nu dăunează oamenilor. (Mult noroc pentru asta.)

Există acum dovezi copleșitoare din cercetări și cazuri raportate din Statele Unite, Marea Britanie, Africa, Noua Zeelandă și din întreaga lume, că vaccinările sunt o practică toxică și mortală. Întrebați-vă: De ce guvernul dumneavoastră și alte agenții care au fost create pentru a „proteja" publicul american, adică Centrul pentru Controlul Bolilor (CDC), Administrația pentru Alimente și Medicamente (FDA), Comitetul consultativ pentru vaccinuri și produse biologice înrudite (VRBPAC), consultativ Comitetul pentru Practici de Imunizare (ACIP), Serviciile de Resurse Umane (HRS), permit cu bună știință să existe asemenea atrocități? Care este diferența dintre ceea ce se întâmplă acum și ce

Machine Translated by Google

a avut loc în Germania nazistă, unde sute de mii de evrei au fost distruși? Diferența este că este legal și s-a răspândit în întreaga lume. Acum implică milioane de oameni. Concluzia acestui lucru este simplă: bani. Acești oameni probabil merg la biserică și cred că nu vor trebui să plătească pentru asemenea atrocități. Dacă crezi că această lume este raiul, gândește-te din nou.

Multe reviste medicale (inclusiv prestigiosul British Lancet) au raportat unele dintre efectele secundare ale acestor vaccinări „ucigașe”; inclusiv efectele secundare ale vaccinului împotriva rujeolei, care a fost legată de astm și afecțiuni de tip alergie. Inocularea DPT (difterie-pertussis-tetanos), care a fost folosită pentru prima dată în anii 1940, a avut rezultate pe scară largă și dezastruoase, inclusiv o multitudine de decese. Cu toate acestea, statele încă l-au legalizat. Japonia a interzis-o. Vaccinul DPT a fost legat în special de leziuni cerebrale și leziuni neurologice (SM, Parkinson, boala Lou Gehrig etc.).

Vaccinul împotriva hepatitei B iese în evidență și din mai multe motive. În primul rând, hepatita B nu este o afecțiune dificil de depășit. Peste 90 la sută din cazurile de hepatită B sunt vindecate și nu am văzut niciodată un caz care să nu fie vindecat prin mijloace naturale. Cu toate acestea, a fost creat un vaccin pentru ea, iar acest vaccin a fost administrat la milioane de oameni. Acum a fost legată de artrită, diabet, afecțiuni vasculare, paralizie Bell, SM și alte afecțiuni neurologice. În Noua Zeelandă, s-a raportat că diabetul zaharat a crescut cu 60% după introducerea vaccinului împotriva hepatitei B. British Medical Journal a raportat o legătură între vaccinul împotriva hepatitei B și atât autism, cât și sindromul inflamator intestinal.

Unul dintre cele mai grave cazuri pe care le-am văzut a implicat o femeie de șaisprezece luni din Texas. Ea a fost vaccinată împotriva hepatitei B la vârsta de trei luni, iar la scurt timp după aceea a intrat în convulsii constante. A devenit temporar oarbă, iar ochiul stâng s-a răsucit spre stânga. Ea a dezvoltat hepatită și leziuni cerebrale și, de asemenea, a avut scolioză severă a coloanei vertebrale. Mi-au luat două luni să-i elimin majoritatea convulsiilor. Vederea i s-a îmbunătățit și inflamația ficatului ei se diminua. Acesta a fost cu adevărat un caz trist, dar reprezentativ pentru ceea ce se întâmplă în comunitatea medicală.

Pentru a adăuga insulte la răni, cercetările au arătat că virusul HIV a fost introdus în vaccinul împotriva hepatitei B în patru dintre cele mai mari orașe din Statele Unite. Proiectat inițial ca o armă biologică, virusul HIV a fost introdus în grupurile etnice sărace și comunitățile gay. Dr.
Horowitz, autorul cărții The Emerging Viruses, a făcut cercetări ample de investigație în această chestiune și a colectat o urmă de hârtie despre cine este cine, precum și momentele și locurile întregului experiment. Ce gânduri rele au creat și inițiat acest proces sunt cu mult peste mine. Orice s-a întâmplat cu

Machine Translated by Google

jurământ medical: „În primul rând, nu face rău”?

Investigatorul de vaccinuri Neil Z. Miller se întreabă dacă mai avem nevoie de vaccinul împotriva poliomielitei atunci când acesta provoacă fiecare nou caz de poliomielita în țară. Miller insistă că înainte ca programele de vaccinare în masă să înceapă acum cincizeci de ani, noi nu aveam cancer în număr epidemic; că bolile autoimune abia erau cunoscute; și că autismul din copilărie nu a existat. Copiii noștri primesc acum douăzeci până la treizeci de vaccinuri diferite în timpul vieții, fiecare având propriile efecte devastatoare. Este de mirare că incidența diabetului zaharat juvenil a crescut la 600.000 de cazuri noi pe an și este în creștere? Acest exemplu este reprezentativ pentru majoritatea bolilor existente.

Aceia dintre noi care lucrăm cu cancer sunt îngroziți de aroganța medicală și științifică care a creat acest monstru numit „vaccinuri”. Medicii și cercetătorii care nu înțeleg sănătatea și cum funcționează natura își continuă eforturile nesfârșite de a ne distruge sub masca practicilor medicale „moderne”, spunând că „este singura cale”.

Problema contaminării a afectat întotdeauna producătorii de vaccinuri.
În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, un vaccin împotriva febrei galbene fabricat cu ser din sânge uman a fost contaminat fără să știe cu viruși ale hepatitei și dat armatei. Acest lucru a dus la peste 50.000 de cazuri de hepatită serică în rândul trupelor noastre americane cărora li sa injectat vaccinul.

De asemenea, vreau să menționez virusul simian, numărul 40, cunoscut și sub numele de Sim-40 sau virusul SV-40. Acest virus a fost creat la începutul până la mijlocul anilor 1950, când vaccinurile antipoliomielitei fabricate în țesutul de rinichi de maimuță au fost contaminate. M-am concentrat pe acest virus de mulți ani și, după cum au arătat cercetările, el provoacă cancer la animale și este probabil legat de unele tipuri de cancer pulmonar (mezoteliom) și cancer de măduvă osoasă (mielom multiplu).

Oamenii de astăzi sunt mai toxici și mai slăbiți decât în orice alt moment al istoriei. Sistemul imunitar, prin genetică, este acum la un nivel scăzut.
Deoarece oamenii au ales căile pe care le au, în special prin inoculare cu otrăvuri, vedem slăbiciuni sau afecțiuni cronice și degenerative, chiar și la sugari. Amintiți-vă, nu puteți pune paraziți într-un corp toxic fără consecințe grave. Din moment ce știm atât de puține despre viruși, este extrem de periculos să ne jucăm cu ei ca și cum ar fi un joc. Acum se crede că aceste proteine virale devin parte din structurile ADN-ului celulelor noastre într-un fel și sunt transmise prin genetică. Din nou, este important să înțelegem pe Dumnezeu și cuvântul „conștiință”. Așa cum ceea ce am experimentat în viață devine o parte a tiparelor noastre de memorie, așa este și cu

Machine Translated by Google

toată viața, inclusiv cele mai mici celule din corp. Toată viața are memorie și emoții, până la cele mai mici substanțe și elemente create. Acest lucru a fost dovedit din nou și din nou cu plante și animale, precum și cu celule.

Bărbații și femeile trebuie să se trezească din această „stare de somn” și să urce în conștientizarea lor către Dumnezeu. Acest lucru le va extinde perspectivele și înțelegerea cât de simple și cât de frumoase sunt sănătatea și viața cu adevărat. Este timpul să vă umpleți (conștiința) cu dragoste, energie, sănătate și vitalitate și să vă ridicați peste nivelurile inferioare ale bolii.

„Detoxifiere și regenerare” este singurul răspuns la dilema noastră actuală. Conștiința tratamentului ne-a dus pe un drum devastator. Curățarea corpului de toate aceste toxine și întărirea celulelor este logic și s-a dovedit că depășește numeroasele condiții menționate mai sus.

Este corpul tău. Gandeste-te la asta. Încrede-te în tine și în Dumnezeu (natură). Aflați tot ce puteți despre adevărata sănătate și vitalitate prin natură și instrumentele (hrană și ierburi) pe care natura le furnizează pentru sănătatea și vitalitatea dumneavoastră.

Treze te-te! E aproape prea târziu acum.

Resurse

Au fost multe cărți scrise despre practica toxică a vaccinărilor.
Consultați Bibliografia din spatele acestei cărți. Citiți, învățați și educați-vă. Nimeni altcineva nu o va face. Dacă este posibil, consultați aceste site-uri web:

Centrul Național de Informare asupra Vaccinelor— www.909shot.com

www.hhi.org

www.newdawnmagazine.com

www.lightparty.com

www.cancer-coverup.com

Sunt mult mai interesat de o întrebare de care „mântuirea omenirii” depinde mult mai mult decât de cuño oricărui teologi: problema alimentației.

— Friedrich Nietzsche, Ecce Homo

Machine Translated by Google

MODULUL 4.5

Toxicitate chimică: mediu, igienă, gospodărie și droguri

Dacă cunoașteți pe cineva cu toxicitate chimică sau de mediu, știți de la sine cât de suferință este implicată. Am ajutat o persoană care era atât de toxică din punct de vedere chimic, încât chiar mirosul de fum de benzină a făcut-o să leșine. Ne-am distrus casa (Pământul) cu substanțe chimice, iar acum este prea târziu. Putem rămâne doar în timp ce Pământul se detoxifică prin multe schimbări atmosferice și terestre. Aceasta este una dintre cele mai mari dizgrații din istoria omenirii.

În mod similar, corpurile noastre fizice sunt devastate de boli, deoarece cancerul crește acum la unul din doi bărbați și una din trei femei. Asta înseamnă că jumătate din populație are cancer și majoritatea probabil că vor muri din cauza acestuia. În același timp, cealaltă jumătate a populației îl dezvoltă.

Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale relatează că peste 85.000 de substanțe chimice sintetice sunt în uz comercial astăzi, multe cunoscute acum că provoacă cancer, precum și leziuni ale creierului, sistemului nervos și sistemelor reproductive. Se estimează că tehnologia umană eliberează peste 6.000.000.000 de kilograme de substanțe chimice în mediu în fiecare an. Balenele și marsuinii se plajă în număr tot mai mare. Peștii mor peste tot, iar animalele din sălbăticie dezvoltă cancer și deformări la naștere așa cum nu s-a mai văzut până acum. Ce va fi nevoie ca oamenii să se trezească la asta? Fiecare individ, nu-mi pasă cât de bogat sau intelectual, ingeră peste 120 de kilograme de substanțe chimice în fiecare an, inclusiv peste zece pesticide diferite în fiecare zi. Sistemul nostru imunitar nu poate face față acestui nivel de insultă adusă organismului.

CONSTIENTIREA CHIMICA

Lista de mai jos constă în mare parte din agenți cancerigeni – sau agenți sau substanțe chimice care cauzează cancer. Aceste substanțe chimice sunt ingerate prin aerul pe care îl respirăm, prin alimentele pe care le mâncăm, prin apa pe care o bem și prin loțiunile, cosmeticele, vopselele de păr etc., pe care le punem pe piele.

SOLVENTI

Aceștia sunt compuși care dizolvă lucruri.

Machine Translated by Google

- Alcool propilic
- Alcool de lemn benzen
- Xilen
- Toluen
- Metil etil cetona (MEK)
- Metil butilcetonă (MBK)
- Clorura de metilen
- TCE

POLUARE ANORGANICA METALE

Acestea pot fi găsite în articole de îmbrăcăminte dentară, cosmetice, alimente, cutii de băut, surse de apă și oale de gătit.

- Cupru
- Mercur
- Taliu
- Conduce
- Cadmiu
- Nichel
- Crom
- Aluminiu

TOXINE CHIMICE

- Clorofluorocarburi (CFCS) — Freonul poate fi găsit în aparatele de aer condiționat și frigidere.
- Arsenic - poate fi găsit în pesticide.
- Bifenili policlorurați (PCB) - pot fi găsiți în transformatoare, săpun comercial și detergenți.
- Formaldehida - poate fi găsită în mobilier, perne, saltele, îmbrăcăminte, dulapuri Formica și covoare.
- Medicamente chimice
- Medicamente psihotrope
- Clorul în rezervele de apă și în bazine Fluor
- (un carcinogen cunoscut) adăugat la rezervele de apă.
- Medicamente
- anorganice
- cu iod sulfa Fosfați

Machine Translated by Google

PRODUSE CHIMICE COTISTE

Acestea sunt substanțe chimice pe care le puteți respira, folosiți, atingeți etc.

- Vase de gătit din aluminiu
- Produse de curățare
- pentru uz casnic Fluide
- pentru automobile Pesticide (neuro-toxine) — acestea sunt o toxină excito (otravă pentru creier și nervi).
- Erbicide (toxine neuro și hepatice - acestea sunt o toxină excito (otravă pentru creier și nervi).

- Îngrășăminte
- Vopsea
- Lac Ceară
- Lipici
-
- Lubrifianți
- Înălbitor
- Benzină
- Deodorante pentru subrat (clorohidrat de aluminiu și neomicina)
- Săpunuri cu
- pastă de dinți

MICOTOXINE

Acestea sunt mucegaiuri care pot produce unele dintre cele mai toxice substanțe.

- Alflatoxina - poate fi găsită în sucurile de fructe din comerț, orez, paste, pâine și oțet.

- Zearalenona - poate fi găsită în cereale comerciale, alimente procesate și furaje.

- Sterigmatocistină—paste
- Ergot
- Citocalazina B Acid
- Kojic T-2
- Toxină
- Mucegaiuri de sorg
- Patulină

Top 20 de substanțe periculoase

Machine Translated by Google

Sunt 275 de substanțe pe lista actuală din ASTDR/EPA.

1. Arsenic 2.
Plumb 3.
Mercur 4.
Clorura de vinil 5.
Bifenili policlorurați (PCB)
6. Benzen 7.
Cadmiu 8.
Benzo(a)piren 9.
Hidrocarburi aromatice policiclice 10.
Benzo(b)fluoranten 11. Cloroform
12. DDT, P' P' 13.
Aroclor 1254 14.
Aroclor 1260
Dibenz151 Tricloretil
151 . (ah) antracen 17.
Dieldrină 18. Crom, hexavalent 19.
Clordan 20.
Hexaclorbutadienă

TOXINE FIZICE

- Fibră de
- sticlă Azbest
- Evacuare pentru mașini și camioane — monoxid de carbon, plumb etc.
- Produse secundare ale producției chimice Țevi
- de plumb
- Deșeuri nucleare

Contaminanți obișnuiți pentru apă și alimente

PESTICIDE	POSIBILE EFECTE SĂNĂTATE
Clordan	Carcinogen cunoscut.

Machine Translated by Google

atrazină	Afectează rinichii, ficatul, inima, plămânii, țesuturile; un cancerigen cunoscut.
Alachlor	Probabil cancerigen.

DDT și derivați Daune hepatice, rinichi, nervi și endocrine.

Diazinon	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
EPN	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
Lindan	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
PCB-uri (bifenili policlorurați)	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
Fosfamidon	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
Clorpirifos	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
Dicloran	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
Endosulfan	Excitotoxina. Suspectat cancerigen, leziuni hepatice și renale.
2, 4D	Leziuni ale rinichilor, ficatului și plămânilor.

METALE TOXICE EFECTE POSIBILE SĂNĂTATE

Arsenic	Leziuni renale, hepatice, endocrine și nervoase.
Mercur	Leziuni ale creierului și nervilor.
Conduce	Leziuni ale ficatului, rinichilor, mușchilor și nervilor.

Machine Translated by Google

Sulf	Acumulare, alergii, limfoame, insuficiență renală și intestinală și inflamație.
Cadmiu	Leziuni ale creierului, nervilor, ficatului, pancreasului.

PETROCHIMICE EFECTE POSIBILE SĂNĂTATE

Benzen	Carcinogen.
Xilenii	Leziuni hepatice, renale, endocrine și ale sistemului nervos.
Tetraclorura de carbon	Suspectat de cancerigen.
Dibromură de etilenă	Suspectat de cancerigen.
Permetrin	O excitotoxină (neuro-toxine) Cancerigeni suspectați, leziuni hepatice și renale.
Toluen	Rinichi, ficat, sistem nervos, leziuni endocrine, circulatorii.

ADITIVI ALIMENTARI

- BHT
- Nitrați
- Nitriți
- MSG
- Zaharuri artificiale (aspartam, zaharină etc.)
- Tutun pentru fumat sau mestecat

După cum puteți vedea din listele de mai sus, există cantități mari de toxine chimice, în mare parte produse de om, care au fost introduse în rezervele noastre de aer, apă și alimente. Amintiți-vă, pentru fiecare cauză există un efect. Toate toxinele sunt iritante, dăunătoare și inflamatorii (care provoacă un răspuns imunitar) într-o măsură sau alta.

PESTICIDE TOXICE

Machine Translated by Google

Departamentul pentru Agricultură din SUA și companii și organizații independente de cercetare au raportat că există cantități mari de pesticide și alți poluanți pe și în alimentele noastre. Roșiile, căpșunile, piersicii, spanacul, napii, dovleceii și multe alte alimente pot avea până la 80 până la 100 de poluanți diferiți, în special pesticide, pe sau în ele. Alunele au peste 180 de poluanți, iar stafidele pot avea peste 110.

Pe măsură ce citiți efectele secundare potențiale și cunoscute ale pesticidelor, întrebați-vă dacă sunteți cu adevărat în favoarea ingineriei bio-tehnologice, prin care pesticidele sunt introduse genetic în semințele alimentelor noastre. Aceasta înseamnă, desigur, că reziduurile de pesticide vor fi în alimente și că nu vom avea nicio modalitate de a le elimina. Pesticidele sunt ca medicamentele cu sulf, au un efect cumulativ. Odată ce ajung la proporții toxice și mortale, ele provoacă reacții alergice, inflamații, răspunsuri imune excesive și insuficiență neurologică.

CHIMICALE TOXICE

Următoarele conține exemple de toxine zilnice pe care le „consumați” prin alimente, apă, produse cosmetice, pastă de dinți, deodorante pentru subrat și alte produse. Acestea sunt doar câteva dintre substanțele chimice extrem de toxice care au fost fabricate și eliberate în mediul nostru și în aprovizionarea cu alimente.

Aluminiu (clorhidrati, etc.)

- Se găsește în: deodorante pentru subrat, conserve, industrie, gătit ustensile, etc.
- Proprietăți: leziuni cerebrale și nervoase suspectate, suspectate în boala Alzheimer și alte sindroame cerebrale și nervoase. Poate afecta sistemul glandelor endocrine, în special hipofizarul.

Aspartam (NutraSweet®, Equal®)

- Se găsesc în: Băuturi dietetice (sodă etc.), bomboane, deserturi, multe preambalate alimente etc.
- Proprietăți: Îndulcitori artificiali (cu conținut scăzut de calorii). Excitotoxina cancerigenă cunoscută (neurotoxina) afectează creierul și sistemul nervos, precum ș

Machine Translated by Google

sistemul glandular. SUA consumă 7000 de tone pe an. (CNN)

Chimicale toxice

Educați-vă despre substanțele chimice toxice

- Linia fierbinte pentru apă potabilă a EPA 1-800-426-4791
- Green Peace 1-800-326-1959 www.greenpeaceusa.org Agenția
- pentru Substanțe Toxice și Registrul Bolilor www.atsdr.cdc.gov Institutul de Agricultura
- și Resurse Naturale, Universitatea din Nebraska www.ianr.unl.edu Consiliul pentru Apărarea Resurselor
- Naționale www.nrdc.org

Benzoic sau benzil

Se găsesc în: Cosmetice, lac de unghii, șampoane, produse de baie și duș.

Proprietăți: Suspectat cancerigen, afectează funcția glandelor endocrine, suspectat și în malformații congenitale.

BHA/BHT (hidroxianisol butilat)

Se gasesc in: paine, cereale uscate, amestecuri de prajituri, pizza congelata, carne de porc, chipsuri de cartofi, multe uleiuri, biscuiti, budinci, gogosi preparate, deserturi cu gelatina.

Proprietăți: Un conservant. Suspectat cancerigen. Afectează ficatul și țesuturile pancreatice. Interzis în multe țări.

Cofeină

Se găsește în: Cola și alte băuturi răcoritoare, prezente în mod natural în cacao, cafea, ceai.

Proprietăți: Un stimulent. Suspectat în malformații congenitale. Afectează sistemul endocrin și sistemul nervos. Suprastimulează tractul gastro-intestinal.

Caramel

Se găsesc în: Cola și alte băuturi răcoritoare, pâine, budincă, pizza congelată, bomboane, gustări etc.

Proprietăți: Un colorant. Suspectat cancerigen, provoacă defecte genetice.

Machine Translated by Google

Caragenan

Se gasesc in: branza de vaci, inghetata, smantana, budinci, bebelusi formule.

Proprietăți: un agent de îngroșare. Suspectat și indicat în afecțiuni ulcerative ale tractului gastrointestinal. Afectează coagularea sângelui și dispersia adecvată a nutrienților.

Clor

Găsit în: apă de la robinet, dușuri, piscină, produse de spălat rufe, agenți de curățare, procesarea alimentelor, sistemele de canalizare etc.

Proprietăți: antibacteriene și parazitare. Contribuie la astm, febra fânului, anemie, bronșită, colaps circulator, confuzie, delir, diabet, amețeli, iritații ale ochilor, gurii, nasului, gâtului, plămânilor, pielii și stomacului, boli de inimă, hipertensiune arterială și greață.
Probabil cauzatoare de cancer.

DEA (Dietanolamină)
MEA (momoetanolamină)
ceai (trietanolamină)

Se găsesc în: băi cu spumă, șampoane, săpunuri, produse de spălat pentru piele și produse de curățare.

Proprietati: Agenti de spumare. Suspectat cancerigen. Se poate lega de nitrați și nitriți pentru a forma nitrozamine (crescători de tumori).

EDTA (acid etilendiaminotetraacetic)

Se găsește în: Șelac, solvenți și produse de îngrijire personală care fac spumă (băi cu spumă, produse de spălat corporale, șampoane, săpunuri și produse de curățare faciale).

Proprietăți: conservant. Perturbatori hormonali. Suspectat în cel puțin două tipuri de cancer - cancerul de rinichi și de ficat. Se știe că provoacă afecțiuni ale rinichilor, intestinelor și pielii. Provoacă crampe și altele asemenea.

Gume (Arabă, Karaya, Xantină, Celuloză, Ghatti, Tragacanth etc.)

Se găsește în: înghețată, cola, bomboane, gumă, bere, sosuri pentru salată, izopropil alcool.

Machine Translated by Google

Proprietăți: Agent de îngroșare. Poate fi legat de alergii și intestin
tulburări. Afectează biodisponibilitatea adecvată a nutrienților

Alcool izopropilic

Se găsește în: clătituri pentru culoarea părului, fricțiuni corporale, loțiuni pentru mâini, loțiuni pentru după bărbierit, parfumuri și multe alte produse cosmetice. Substanță derivată din petrol, este folosită și în antigel și ca solvent în șelac.

Proprietăți: Un solvent și denaturant. (Un denaturant este o substanță otrăvitoare care schimbă calitățile naturale ale altei substanțe).
Inhalarea sau ingestia vaporilor poate provoca dureri de cap, înroșire, amețeli, depresie psihică, greață, vărsături, narcoză și comă.

Acid lactic

Se gasesc in: industria tipografica, coloranti, pizza congelata, gelatina, branzeturi, congelate deserturi, măsline, bere, băuturi carbogazoase.

Proprietăți: Un conservant. Acidoză și inflamație.

Maltol Dextrină

Se găsesc în: gudron de lemn, multe deserturi și băuturi răcoritoare, alimente procesate, înghețată.

Proprietati: Potentizator de aroma si aroma. Suspectat cancerigen.

Ulei mineral

Găsit în: ingredient petrolier utilizat în mod obișnuit. Uleiul pentru copii este 100%
ulei mineral.

Proprietăți: Perturbează bariera imunitară naturală a pielii, inhibând capacitatea acesteia de a respira și de a absorbi umezeala și nutriția. Impiedica capacitatea pielii de a elibera toxine, promovand acneea si alte tulburari.
În cele din urmă provoacă îmbătrânirea prematură.

Amidon alimentar modificat

Se găsesc în: Fasole la cuptor, conserve cu smântână, sfeclă (procesată), nuci prăjite uscate, ravioli, praf de băuturi, pizza congelată, umpluturi de plăcinte, alimente pentru copii, praf de copt, pește congelat (ambalat), supe, sosuri.

Machine Translated by Google

Proprietăți: Agent de îngroșare și umplere. Alcali în hidroxid de sodiu.
Suspectat că provoacă leziuni pulmonare. Iritarea tractului gastrointestinal, vărsături.
Posibile crampe și spasme.

Mono- și digliceride

Se găsesc în: plăcinte, unt, nuci prăjite uscate, prăjituri, prăjituri, unele procesate
alimente.

Proprietăți: Liant și agent de netezire, balsam. Suspectat cancerigen, care poate
cauza malformații genetice și congenitale.

MSG (glutamat monosodic)

Se găsesc în: multe alimente chinezești, sosuri, alimente conservate și procesate,
pizza congelată, bere, sosuri pentru salate, conserve de carne, sosuri de
roșii, bulion, gelatine, bulion, sos de soia etc. acid, drojdie autolizată, proteine
hidrolizate, arome naturale, cazeinat, condimente, caragenan, maltol
dextrină, extract de drojdie.

Proprietăți: Un potențiator de aromă comun. Excitotoxina (neurotoxina) afectează
sistemul nervos și sistemul glandular. Spasme, dureri de cap (inclusiv
migrene), transpirații, dureri în piept, diaree. Posibil legat de afecțiuni
genetice, leziuni ale creierului, afecțiuni cardiace, tumori, boala Alzheimer și
Parkinson, atacuri de astm, SLA, ADD, ADHD, afecțiuni ale tractului
gastrointestinal.

Nitriți, Nitrați (sodiu)

Se găsesc în: carne procesată, pizza congelată, alimente pentru copii etc.

Proprietăți: conservant, folosit în „întărire”.

Agenți cancerigeni cunoscuți. Extrem de toxic.

Supradozajele provoacă moartea. Se leagă pentru a forma nitrozamine, în special în prezența alcoolului.

PEG (polietilen glicol)

Se găsește în: Paste de dinți, produse de baie și duș. Obișnuia să facă
degresanți și detergenți (cuptor, mașină etc.)

Machine Translated by Google

Proprietăți: Agent de îngroșare. Afectează funcția endocrină; are efecte estrogenice; un presupus cancerigen.

Propilen glicol

Se găsesc în: antigel, machiaj, loțiuni, deodorante, apă de gură, pastă de dinți, produse pentru păr (șampoane, etc.) cremă de ras etc. Folosit în procesarea alimentelor. Folosit ca solvenți.

Proprietăți: Un surfactant sau agent de umectare. Iritant pentru piele, provocând inflamații și posibile leziuni ale pielii. Poate provoca leziuni și anomalii ale rinichilor, ficatului, creierului și pancreasului. Folosit pentru descompunerea proteinelor și a structurilor celulare.

Propilgalat

Se găsește în: gumă, murături, uleiuri și grăsimi, alimente procesate și carne produse.

Proprietăți: Un conservant. Suspectat în leziuni hepatice și pancreatice.
Posibilă legătură cu malformații congenitale.

Red Dye #40 (AI I u ra Red AC)

Se găsesc în: Fistic roșii, carne (hot dog, etc.), gelatină, gumă, cereale, produse de patiserie, multe bomboane, sifone roșii. Notă: #40 nu este folosit la fel de mult astăzi. Cu toate acestea, există multe coloranți artificiali care sunt foarte discutabile.

Proprietăți: Un colorant. Suspectat cancerigen și posibil legat de malformații congenitale. Leziuni hepatice și renale. Toxină nervoasă.

Zaharină

Se găsește în: multe deserturi, băuturi și alimente preambalate.

Proprietăți: un îndulcitor artificial. Suspectat în unele tipuri de cancer (vezică urinară etc.) și posibilă formare de tumori. Poate afecta ritmul cardiac, afecțiunile tractului gastrointestinal și iritația pielii.

Eritorbat de sodiu

Se găsesc în: produse din carne, produse de panificație, multe băuturi etc.

Machine Translated by Google

Proprietăți: conservant. Interzis în multe țări. Suspectat în malformații congenitale și afecțiuni genetice. Foarte toxic.

Lauret de sodiu și/sau sulfat de lauril (SLES/SLS)

Se găsesc în: apă de gură, șampoane, baie cu spumă, geluri/creme de ras, paste de dinți, batoane/geluri de duș, detergenți, săpunuri pentru spălătorie auto, degresanți de motor, produse de curățat podele, produse cosmetice.

Proprietăți: Se spune că conține nitrozamine și dioxan, care sunt ambele considerate cancerigene. Efectele suspectate includ: leziuni hepatice, renale, pulmonare și pancreatice. Poate afecta utilizarea calciului, cauzând slăbiciuni ale dinților, oaselor și țesutului conjunctiv. Poate afecta funcția nervoasă și a creierului. Suspectat în căderea părului, cataractă și vedere slabă, leziuni/dezvoltarea ochilor, dificultăți de respirație, iritarea/lezarea pielii și moartea.

Fluorură de sodiu

Găsit în: Paste de dinți

Proprietăți: cancerigen cunoscut. Afectează funcția creierului și a nervilor; slăbește țesutul renal.

Talc

Se găsește în: deodorante, produse de bărbierit și produse pentru piele.

Proprietăți: Un cancerigen cunoscut care provoacă cancer ovarian la mamifere.

Arome sau parfumuri sintetice (artificiale).

Se găsește în: alimente ambalate, apă de gură, deodorante, cosmetice, parfumuri etc.

Proprietăți: Multe sunt neurotoxine care vă afectează creierul, nervii și funcțiile endocrine; multe suspectate ca fiind cancerigene.

Tanin (acid tanic)

Se găsește în: ceaiuri, cafea, bere, vin, sifon. Se găsește în multe arome artificiale etc.

Proprietăți: Aromă. Suspectat în ficat, pancreas și tractul gastrointestinal

Machine Translated by Google

iritație. Apare în mod natural în natură, în doze mici și tamponat.

Toluen

Se gasesc in: Oja, produse feminine, precum si unele produse cosmetice.

Proprietăți: Suspectat cancerigen, care afectează funcția endocrină.
Cercetările arată posibile defecte congenitale ca un efect secundar.
Poate afecta funcția creierului și a nervilor.

Concluzie

Multe dintre toxinele enumerate mai sus au fost detectate în rezervele municipale de apă, atât deasupra, cât și sub pământ, inclusiv în rezervele de apă ale orașelor mari. Majoritatea acestor toxine și poluanți provin din producție, solvenți industriali, deșeuri de muniție, pesticide, erbicide, fumiganți pentru cereale și utilizări petrochimice (benzină, solvenți, uleiuri, detergenți) aruncate în pământ. Navigația cu barca este, de asemenea, o sursă de contaminare a rezervelor de apă.

Rapoartele indică faptul că peste 125 de ingrediente cosmetice și sute de altele - care se găsesc în mod obișnuit în țigări, alimente, loțiuni, unguente, vitamine sintetice și multe alte substanțe utilizate sau consumate zilnic - sunt substanțe cancerigene. Alte sute se acumulează în ficat, creier, rinichi, pancreas, intestin și țesutul cardiac, obstrucționând respirația celulară adecvată și provocând inflamații și leziuni acestor țesuturi.

Mulți contaminanți se oxidează și se transportă în aer, cauzând astfel leziuni hepatice și pulmonare și cancer. Multe mai multe se leagă între ele pentru a forma substanțe radicale precum nitrozaminele, care accelerează foarte mult formarea și creșterea tumorii.

Un număr mare dintre pesticidele, erbicidele, fungicidele, petrochimicele, etc. menționate mai sus sunt perturbatori hormonali. Ele inhibă sau stimulează producția de hormoni sau steroizi, cum ar fi estrogenul și testosteronul.

Nivelurile de benzen din aer, apă și alimente au crescut vertiginos. Benzenul este un cancerigen cunoscut, care este folosit în solvenți și aditivi alimentari și este emis de rafinăriile de petrol, benzinăriile, fabricile de producție de cauciuc (anvelope) și vehiculele cu motorină. O cantitate astronomică de substanțe cancerigene este eliberată în aerul nostru și apa noastră din fumul de tutun, emisiile de gaze și în special de motorină, ateliere de caroserie, aeroporturi, autostrăzi, căi ferate, metrouri, majoritatea industriilor, nautice, uzine petro-producție etc.

Machine Translated by Google

Radiațiile sunt o altă sursă mare a cancerelor noastre. Radiațiile dăunătoare se găsesc în cabinetele stomatologice și spitale (cu utilizarea de raze X, medicină nucleară și alte procese), în jurul cablurilor de mare putere, televizoarelor, cuptoarelor cu microunde, monitoarelor de computer cu raze catodice și a majorității echipamentelor de diagnosticare medicală, inclusiv scanarea pisicilor. , RMN, mam-mogramă și echipamente cu raze X.

Cancerul a atins acum proporții epidemice, estimate a fi la orice altă persoană din SUA. Potrivit lui Kathleen Deoul în cartea sa Cancer Cover-Up {Genocid}: „Un american moare de cancer în fiecare minut – echivalentul a prăbușirii a trei 747 complet încărcate în fiecare zi! Dar nu trebuie să se întâmple.”

Trăim într-o lume de excitotoxine, numite și „neurotoxine”, care ne afectează relația cu lumea exterioară și cu noi înșine. Ne-am înconjurat literalmente de agenți care cauzează cancer – trăim în ei și în jurul lor, îi bem, mâncăm și ne injectăm și îi punem constant pe piele. Casele noastre sunt pline de formaldehidă și alte substanțe potențial toxice și cancerigene eliberate de covoare, dulapuri de tip Formica (laminat), placaj, lipici, perdele, articole de îmbrăcăminte sintetice etc. Hainele tale pot fi pline de toxine, mai ales dacă sunt curățate chimice. .

Percloretilena sau „perc” – substanța chimică folosită în curățarea chimică – este extrem de toxică. Scurgerile la curățătorie chimice pot necesita îndepărtarea clădirii și a murdăriei de sub ea.

Materialele plastice sunt un alt server de toxine și potențiali cancerigeni. Vinilii (ftalați) se găsesc în țevile din PVC, jucării, obiecte pentru dentiția bebelușilor, biberoane și materiale de construcție. Nu cumpărați niciodată apă distilată în recipiente de plastic. Deoarece apa distilată este lipsită de substanțe, ea creează difuzie, trăgând în ea alte substanțe (cum ar fi mineralele și substanțele chimice).

Chiar dacă am înceta să mai folosim toate substanțele chimice astăzi, tot ar fi prea târziu. Specia umană rămâne cufundată în ignoranță în timp ce continuă să-și distrugă propria casă. Nicio altă specie nu face asta. Industria mare și automobilele sunt unii dintre cei mai poluanți infractori. Multe fabrici care toarnă zilnic milioane de particule toxice în aer nu doresc să folosească dispozitive de control al poluării din cauza cheltuielilor. Deși o mulțime de cercetări bune se desfășoară de către mulți indivizi onești, aceste informații par să fie suprimate sau îngropate de o societate bazată pe bani. Dar viața nu are preț. Toată lumea trebuie să se implice și să ajute la curățarea acestei lumi a noastră.

Deveniți cât mai liber de substanțe chimice toxice posibil.

Machine Translated by Google

MODULUL 4.6

Protejați-vă de agenți cancerigeni

Suntem înconjurați și consumăm sute de substanțe cancerigene în fiecare zi. Aceste substanțe acționează ca aprinderi și acceleratori. Ele dăunează țesutului și inspiră răspunsuri imune, cum ar fi benzina care înfurie un incendiu. Multe dintre acestea sunt neurotoxine, care se atașează de sistemul dumneavoastră nervos și de sistemul glandelor endocrine. Acest lucru creează hipoactivitate sau scăderea funcției acestor sisteme, care poate crea o multitudine de simptome, inclusiv dificultăți de respirație, aritmie cardiacă, SM și boala Lou Gehrig.

Trebuie să vă asumați întreaga responsabilitate pentru propria sănătate. Chiar și guvernul nostru este puțin preocupat de nivelurile de toxicitate asupra mediului. Politicienii par să nu realizeze că sunt afectați la fel ca toți ceilalți.
De ce crezi că cancerul crește? Adevărul a fost bine ascuns de cei care doresc să câștige din toate acestea. Cu toate acestea, ei vor ceda în cele din urmă acestor toxine, la fel ca toți ceilalți.

PROTEJEAZA-TE!

1. Trăiește mai aproape de natură, departe de fabrici, linii electrice și trafic intens.
2. Umple-ți casa cu plante vii. Filoden-dronele (philodendron spp.) sunt cunoscute că absorb formaldehida, amoniacul, benzenul, tricloretilena și hidrații, precum și xilenul. Următoarele plante sunt plante grozave de interior și vor ajuta la curățarea aerului din interior:

    - Filodendron (Philodendron spp.)
    - Plante păianjen (Chlorophytum comosum)
    - Plantă de bambus (Rhapis excelsea)
    - Planta de porumb (Dracaena fragrans)
    - Iedera engleză (Hederá helix)
    - Bromeliade (Cryp tan, astfel spp.)
    - Crizantema (Chrysanthemum spp.)
    - Tip casă de palmieri
    - Ficus

Machine Translated by Google

- Pothos de aur (Epipremnum aureum)

3. Spală-ți întotdeauna fructele și legumele înainte de a le mânca. Utilizați o spălare de legume sau suc proaspăt de lămâie cu peroxid de hidrogen.
4. Mănâncă o dietă cu alimente crude de 80 până la 100%. Mănâncă fructe chiar mai mult decât legume. Fructele sunt pline de proprietăți antioxidante și astringente. Îți vor menține sistemul limfatic (imunitar) curat și în mișcare. De asemenea, ele sporesc puterea unei celule, în special a celulelor cerebrale și nervoase.
5. În trafic, țineți aerisirea exterioară a mașinii închisă. Asigurați-vă că sistemul de evacuare al mașinii dumneavoastră nu are scurgeri și este în stare bună.
6. Folosiți produse de igienă 100% naturale (săpunuri, șampoane etc.). Citiți etichetele. Dacă au substanțe chimice în ele, nu le folosiți. (Dacă nu o puteți pronunța, probabil că nu doriți.) Ceea ce puneți pe piele se absoarbe în fluxul sanguin și circulă în tot corpul.

   Acest lucru vă poate afecta creierul, inima, rinichii și în special ficatul.
7. Evitati curatarea chimica, deoarece chimicalele folosite sunt extrem de toxice.
8. Foloseste bunul simt in tot ceea ce faci si folosesti. Este corpul tău și te poartă în jurul acestei lumi, așa cum ar face orice vehicul. Dacă eșuează, ești blocat. Substanțele chimice pot fi extrem de periculoase.
9. Evitați gătitul. Dacă trebuie să gătiți, aburiți mâncarea în oțel inoxidabil.
   Utilizați întotdeauna vase de gătit din oțel inoxidabil.
10. Folosiți și curățați aparatele de aer condiționat și filtrele de aer. Utilizați tipul natural, cu filtrare ridicată, care îndepărtează particulele de dimensiunea de la 1 la 3 microni.
11. Utilizați R/O (osmoză inversă) sau apă distilată cu abur. Notă: Evitați depozitarea apei distilate în recipiente de plastic. Apa distilată va scurge unele dintre substanțele chimice din plastic în sine.
12. Bea din și folosește cât mai mult pahar. Plasticul poate fi toxic pentru tu.
13. Evitați mersul pe jos pentru exerciții fizice în apropierea zonelor cu trafic intens. Mergeți într-un parc sigur sau într-o zonă împădurită.
14. Evitați pe cât posibil iluminatul fluorescent. Fii conștient de ceea ce mănânci, bei, respiri și ce pui pe piele, deoarece așa aduci lumea exterioară înăuntru.

Machine Translated by Google

MODULUL 4.7

Centre de control al otrăvirilor

Iată numerele de telefon ale centrelor locale de control al otrăvirii din Statele Unite. Poate doriți să programați numerele pentru zona dvs. în funcția de apelare automată, dacă aveți una. Vă rugăm să rețineți că toate numerele de telefon pot fi modificate. Verificați numărul Centrului de Control al Otrăvirii din statul dumneavoastră precizie.

STATELE UNITE

ALABAMA

205-939-9201

205-933-4050

800-292-6678 (numai AL)

ALASKA

907-261-3193

ARIZONA

La nivel de stat

800-362-0101 (numai AZ)

Zona Phoenix

602-253-3334

Zona Tucson

602-626-6016

ARKANSAS

501-686-6161

CALIFORNIA

Zona Davis

916-734-3692

Machine Translated by Google

800-342-9293 (numai pentru nordul CA)

Zona Fresno

209-445-1222

800-346-5922 (numai CA)

Zona Orange County

714-634-5988

800-544-4404 (numai sudul CA)

Zona San Diego

619-543-6000

800-876-4766 (prefix 619)

San Francisco/Zona Golfului

415-476-6600

San Jose/Valea Santa Clara

408-299-5112

800-662-9886 (numai CA)

COLORADO

303-629-1123

CONNECTICUT

203-679-1000

800-343-277 (numai CT)

DELAWARE

302-655-3389

DISTRICTUL COLUMBIEI

202-625-3333

202-784-4660 (TTY) *

FLORIDA

813-253-4444

800-282-3171 (numai FL)

GEORGIA

Machine Translated by Google

404-589-4400

800-282-5846 (numai GA)

HAWAII

808-941-4411

IDAHO

208-378-2707

800-632-8000

ILINOIS

217-753-3330

800-543-2022 (numai IL)

800-942-5969

INDIANA

317-929-2323

800-382-9097 (numai IN)

IOWA

800-272-6477 (doar IA)

800-362-2327 (doar IA)

KANSAS

Topeka/Northern KS

913-354-6100

Wichita/Southern KS

316-263-9999

KENTUCKY

502-629-7275

800-722-5725 (numai KY)

LOUISIANA

800-256-9822 (numai LA)

MAINE

800-442-6305 (numai pentru mine)

Machine Translated by Google

MARY LAND

La nivel de stat

410-528-7701

800-492-2414 (numai MD)

Suburbiile DC

202-625-3333

202-784-4660 (TTY) *

MASSACHUSETTS

617-232-2120

800-682-9211

MICHIGAN

La nivel de stat

800-632-2727 (numai MI)

800-356-3232 (TTY) *

Zona Detroit

313-745-5711

MINNESOTA

La nivel de stat

800-222-1222

Duluth/Northern MN

218-726-5466

Minneapolis/St. Zona Paul

612-347-3141

612-337-7474 (TDD)

612-221-2113

MISSISSIPPI

601-354-7660

MISSOURI

314-772-5200

Machine Translated by Google

800-366-8888

MONTANA

303-629-1123

NEBRASKA

La nivel de stat

800-955-9119 (numai NE)

Zona Omaha

402-390-5555

NEVADA

702-732-4989

NEW HAMPSHIRE

603-650-5000

800-562-8236 (numai NH)

NEW JERSEY

800-962-1253

MARY LAND

NOUL MEXICO

505-843-2551

800-432-6866 (numai NM)

NEW YORK

Zona Albany

800-336-6997

Binghamton/Nivelul de Sud

800-252-5655

Buffalo/Western NY

716-878-7654

800-888-7655

Insula lunga

516-542-2323

Machine Translated by Google

516-542-2324

516-542-2325

Nyack/Valea Hudson

914-353-1000

Orașul New York

212-340-4494

212-OTRAVURI

212-689-9014 (TDD) **

Syracuse/Central NY

315-476-4766

CAROLINA DE NORD

La nivel de stat

800-672-1697

Zona Charlotte

704-355-4000

DAKOTA DE NORD

800-732-2200 (numai ND)

OHIO

La nivel de stat

800-682-7625

Columb/Central OH

614-228-1323

614-461-2012

614-228-2272 (TTY) *

Zona Cincinnati

513-558-5111

800-872-5111 (numai OH)

OKLAHOMA

800-522-4611 (doar OK)

Machine Translated by Google

OREGON

503-494-8968

800-452-7165 (numai SAU)

PENNSYLV ANIA

Philadelphia/Eastern PA

215-386-2100

Pittsburgh/Western PA

412-681-6669

Hershey/Central PA

800-521-6110

PUERTO RICO

809-754-8535

INSULA RHODE

401-277-5727

CAROLINA DE SUD

800-777-1117

DAKOTA DE SUD

803-952-0123 (numai SD)

TENNESSEE

Memphis/Western TN

901-528-6048

Nashville/Eastern TN

615-322-6435

TEXAS

214-590-5000

800-441-0040 (numai TX)

UTAH

801-581-2151

800-456-7707 (numai UT)

Machine Translated by Google

VERMONT

800-562-8236 (numai VT)

VIRGINIA la nivel de stat

800-451-1428

Charlottesville/Blue Ridge

804-925-5543

Suburbiile DC

202-625-3333

202-784-4660 (TTY) *

WASHINGTON

800-732-6985 (numai WA)

VIRGINIA DE VEST

304-348-4211

800-642-3625 (numai WV)

WISCONSIN

Madison/sud-vestul și nordul WI

608-262-3702

Milwaukee/sud-estul WI

414-255-2222

WYOMING

800-955-9119 (numai WY)

CANADA

ALBERTA

403-670-1414

BRITISH COLUMBIA

604-682-5050

MANITOBA

Machine Translated by Google

204-787-2591

NOUL BRUNSWICK

Fredericton

506-452-5400

Sfântul Ioan

506-648-6222

NEWUNDLAND

709-722-1110

NOVA SCOTIA

902-428-8161

ONTARIO

În întreaga provincie

800-267-1373 (numai ON)

Ontario de Est

613-737-1100

INSULA PRINȚUL EDUARD

902-428-8161

QUEBEC

800-463-5060 (doar QB)

SASKATCHEWAN

306-359-4545

*TTY—Teletip pentru persoanele cu deficiențe de auz

**TDD—Dispozitiv de telecomunicații pentru surzi

Machine Translated by Google

CAPITOLUL CINCI

Natura bolii

T

o înțelegeți cum să fiți sănătoși, este mai întâi important să vă schimbați conceptele despre boală. Majoritatea oamenilor se tem de boală pentru că nu înțeleg cauzele acesteia. Medicii fac ca bolile să pară atât de complicate încât omul obișnuit crede că doar un specialist calificat îl poate ajuta. Nu este adevarat. A înțelege simptomele bolii înseamnă pur și simplu a înțelege aciditatea și toxicitatea și modul în care organismul răspunde la aceste condiții. Înțelegând acest lucru, veți vedea că boala este un proces natural - rezultatul unor decizii și acțiuni dezechilibrate.

Privind bolile, este, de asemenea, important să înțelegeți starea inițială de sănătate (putere sau slăbiciune) pe care celulele dvs. au primit-o prin genetică. Din experiența mea, cauzele fundamentale a nouăzeci și nouă la sută din toate simptomele bolii sunt slăbiciunile genetice, toxicitatea și supraaciditatea. Acest capitol se va concentra pe aceste trei domenii și va discuta despre modul în care acestea duc la boli comune precum cancerul, diabetul, tulburările masculine și feminine și dificultăți precum creșterea sau pierderea în greutate.

În modulul de încheiere, numit Limbajul corpului, veți găsi o listă a numeroaselor simptome care indică o slăbiciune sau o defecțiune a uneia sau mai multor glande, organe sau sisteme ale corpului. Poți învăța să „citești” informațiile importante pe care corpul tău ți le oferă mereu.

MODULUL 5.1

Cele trei cauze fundamentale ale bolii

PRIMA RĂDĂDINĂ: SLABĂCIȚII INERENTE (GENETICE).

Slăbiciunile inerente sunt codurile celulare (amintiri celulare) care stabilesc starea țesutului și modul în care acesta răspunde la viață. Corpul tău fizic este o amprentă genetică a arborelui tău genealogic și a forțelor tale celulare și

Machine Translated by Google

slăbiciunile provin din istoria ta genetică. Acest lucru este valabil în tot corpul tău. Celulele au fost create inițial de Dumnezeu, dar amintirea cât de bine funcționează o celulă este ceea ce constituie genetica noastră. Pe măsură ce ne maturizăm, fie facem slăbiciunile noastre inerente mai slabe, fie mai puternice, în funcție de stilul nostru de viață.
Acest lucru este extrem de important de înțeles, deoarece în prezent fiecare generație devine mai slabă în loc de mai puternică. Astăzi, mai mult ca niciodată, oamenii consumă și injectează cantități uriașe de toxine în corpul lor. Acum vedem cancer (o formă de degenerare și toxicitate cronică) la începutul adolescenței; probleme cronice și degenerative la sugari; și deformări la naștere ca niciodată. Atunci când organele și glandele sunt subactive din cauza geneticii, inflamației sau toxicității, pot rezulta o serie de dezechilibre și boli. Este ușor de înțeles conceptul de genetică. Corpurile noastre fizice au venit de la mama și tata, ceea ce înseamnă că vom avea multe dintre caracteristicile lor, fizic, mental și emoțional. Există și un pic de bunica și bunic și în noi, deoarece caracteristicile lor, codificate în genele lor, au fost transmise prin părinții noștri. Geneticienii spun că purtăm în corpul și psihicul nostru moștenirea a patru generații anterioare.

Cu toate acestea, în practica mea, am văzut modele genetice care au fost transmise în mod clar de mai mult de patru generații. Fiecare celulă din corpul tău este o celulă genetică - fiecare un model al celulei părintelui său.

Celulele devin puternice sau slabe, în funcție de ceea ce genetica le-a dictat, precum și de efectele stilului de viață al cuiva, adică de ceea ce mănânci, bei, respiri, ceea ce este absorbit prin piele și de ceea ce gândești și simți (emoții).

Celulele trăiesc și funcționează din amintirile lor din experiențele lor, la fel ca noi. Anumite experiențe ne lasă slabi și vulnerabili și același lucru este valabil și pentru celule. Acizii fizici și toxinele pot slăbi și răni celulele. Amintirile genetice adaugă sau scad din starea generală de sănătate a celulei. Impactul tuturor acestor lucruri împreună determină puterea sau slăbiciunea celulelor, organelor și glandelor și dacă acestea vor asigura sau nu funcțiile necesare pentru care au fost proiectate inițial să le îndeplinească. Dacă ai moștenit o tiroidă slăbită, glandele suprarenale sau ficatul slăbiți, de exemplu, sarcinile acestor țesuturi vor fi compromise, iar capacitatea lor de a produce hormoni, enzime digestive, steroizi sau orice altceva poate fi mult diminuată. Acest lucru vă afectează apoi întregul corp și modul în care funcționează. Boala de un fel sau altul este rezultatul. Pentru o altă privire asupra acestei probleme, consultați „Despre conștiință și boală” mai târziu în această secțiune.

Ca societate, trebuie să începem să ne reparăm slăbiciunile și să ne reconstruim

Machine Translated by Google

celule pentru ca generațiile viitoare să poată trăi. Amintiți-vă, natura nu procreează niciodată pe cei slabi. Cei slabi sunt întotdeauna consumați - acest lucru menține natura sănătoasă pentru toate speciile și același lucru se poate spune despre fiecare celulă din corpul tău.

Să ne uităm acum la celelalte două cauze primare ale tuturor bolilor și la motivele pentru care țesuturile eșuează în primul rând: toxicitatea și supraaciditatea (acidoza).
Ambele creează obstacole în corpul tău.

A DOUA RĂDĂDINA: TOXICITATE

Toxicitatea (care înseamnă otravă) este un termen cu gamă largă care include multe lucruri, de la acumularea de mucus din alimente lactate, iritanți și zaharuri complexe, până la depozite chimice, toxice de metale și minerale. Această toxicitate (care este în mare parte acidă și se acumulează în organism) provine din alimente, aer, produse de igienă corporală, produse de uz casnic, materiale de construcție... lista poate continua. Astăzi, majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii și a lichidelor pe care le beau sunt acide, formează mucus, fură energie și toxice pentru proteine. Amidonul rafinat pe care îl consumăm acționează ca un lipici în țesuturile corpului nostru, determinând formarea plăcii, așa cum am discutat mai devreme. Această toxicitate, fiind acidă, poate inflama și congestiona țesutul până la punctul de a provoca moartea țesuturilor.

Această toxicitate și mucus sunt stocate în toate țesuturile, dar observate mai mult în sinusuri, gât, tiroidă, plămâni, mușchi, ficat, rinichi și piele. Acesta este motivul pentru care toate aceste zone sunt afectate atunci când aveți simptome asemănătoare răcelii și gripei. Organismul încearcă să se „purge” de aceste toxine, sau de cât mai multe dintre ele, prin procese naturale numite „boală”. Multe „boli” nu sunt altceva decât eforturi de eliminare de către organism pentru a se epura de toxine și/sau de celule moarte sau moarte.

După cum sa menționat anterior, toxicitatea se acumulează intracelular și interstițial (în jurul celulelor) în sistemul vascular, în organe și glande, în intestine și în cavitățile corpului nostru. Combină această toxicitate cu o dietă prea acidă și obții inflamații, ulcerații, tumori și în cele din urmă moarte celulară (degenerare). Aceste toxine și mucus creează obstrucție, blocând fluxul de sânge și limfa către și dinspre celule. Acest lucru reduce foarte mult capacitatea celulei de a funcționa și de a rămâne sănătoasă.

Răceli, gripă, afecțiuni limfatice, afecțiuni pulmonare, probleme gastrointestinale, infecții, pentru a numi câteva dintre multele afecțiuni, toate sunt simptome ale acestei acumulări de toxicitate în organism. Sistemul tău imunitar și/sau

Machine Translated by Google

paraziții vor acționa în mod natural asupra acestei toxicități. Cu toate acestea, acest răspuns natural al sistemului tău imunitar la această toxicitate și, desigur, la paraziții care se hrănesc cu această toxicitate, este adesea numit în mod eronat o tulburare autoimună. Paraziții și răspunsurile imune sunt întotdeauna secundare cauzei; sunt efecte secundare ale simptomului.

A TREIA RĂDĂDINA: EXTRAACIDITATE—ACIDOZA

Organismul digeră, absoarbe, utilizează, reproduce și elimină în prezența fluidelor. Aceste fluide includ sucuri digestive, sânge, fluide extra și intracelulare, lichide limfatice și urină. Pentru a înțelege pe deplin efectele pe care alimentele și toxinele le au în corpul tău, totuși, mai întâi trebuie să înțelegi contrariile.

Creația există datorită interacțiunii dinamice a contrariilor, fără de care totul ar fi la fel. (Desigur, pentru că Dumnezeu este Unul, cu cât te apropii de Dumnezeu, cu atât contrariile se îmbină.) Interacțiunea dintre contrarii creează mișcare, activitate, forme, dimensiuni, culori, temperaturi. Oricât de complicată este chimia, ea se sprijină pe doi piloni sau opuși: cald și rece, sau yin și yang, numele celor două dinamici opuse din filosofia și medicina chineză. Caldul se numește acid și rece este alcalin.

Acizii inițiază schimbarea și echilibrul alcaliilor. Aceasta este baza tuturor materiei.

Elementele care cuprind materia sunt de natură acidă sau alcalină.
Elementele care formează acizi includ azotul, fosforul și sulful. Oxigenul, calciul, magneziul, sodiul și potasiul sunt elemente alcaline. Multe dintre elementele alcaline sunt cunoscute ca electroliți datorită capacității lor de a transporta și de a furniza sarcini electrice. Elementele alcaline au oxigen și carbon dominant hidrogen, în timp ce acizii au azot și hidrogen dominant.

Pentru a menține sănătatea și vitalitatea, toate lichidele din organism ar trebui să fie alcaline, cu excepția sucurilor gastrice ale stomacului, acidului clorhidric și pepsinei, care sunt acide pentru descompunerea inițială a proteinelor. Măsurarea acidului sau alcalin din corpul tău este clasificată în ceea ce se numește factori de pH. pH-ul înseamnă „potențial de hidrogen”. Scara pH-ului este de la 0 la 14 - cu 0 fiind cel mai acid, 7 fiind neutru și 14 cel mai alcalin. Deoarece fiecare număr de pe scară reprezintă un logaritm, există o diferență de 10 ori între fiecare număr. Acest lucru poate fi foarte semnificativ atunci când înțelegeți că pH-ul sângelui ar trebui să fie de 7,4 sau ușor alcalin. Coma și moartea pot avea loc

Machine Translated by Google

când atomii de hidrogen din sânge scad (prin adăugarea atomilor de hidrogen) pH-ul la 6,95. Opusul poate fi și adevărat. Pot apărea convulsii și spasme atunci când pH-ul devine prea alcalin (mai puțini atomi de hidrogen), ceea ce este rar. Este important de reținut că majoritatea convulsiilor și spasmelor sunt cauzate de probleme de utilizare a mineralelor.

Toate alimentele pe care le consumă oamenii pot fi împărțite în cele două categorii de mai sus: sunt fie acide, fie alcaline. Aceasta depinde de cenușa rămasă după digestia lor și de mineralele anorganice dominante ale alimentelor, care afectează pH-ul fluidelor corpului nostru. Alimentele acide lasă mai mulți compuși de fosfor, fier și sulf, care elimină mineralele alcaline precum calciul, magneziul, sodiul și potasiul. Acizii se cristalizează, astfel iritând și inflamand țesuturile. Aceste cristale se depun în întregul corp provocând inflamații, iritații și stimulare sau agitație. Acidul uric, de exemplu, este un produs secundar al metabolismului cărnii și/sau al creșterii fungice în organism. Acumularea de acid uric provoacă gută și alte afecțiuni inflamatorii în întregul corp.

Există mulți alți acizi formați în timpul digestiei alimentelor. Acestea includ acid sulfuric, acid fosforic, acid butiric, acid lactic, acid acetic și acid piroracemic, pentru a numi câteva. Acești acizi, dacă nu sunt transformați în săruri de către electroliți, vor provoca leziuni ale țesuturilor. Cu cât corpul tău devine mai acid, cu atât creezi mai multe daune în el.

Bărbații și femeile de astăzi mănâncă în principal alimente care formează acid, de exemplu, carne, cereale, produse lactate pasteurizate, ouă și roșii fierte. Deoarece aciditatea este fierbinte, acești acizi și compuși provoacă inflamații în țesuturi. Inflamația provoacă slăbiciune celulară și o incapacitate a celulei de a transporta nutrienți prin peretele membranei sale prin respirația celulară, ducând în cele din urmă la moartea celulară.

După cum sa menționat anterior, singura cameră acidă din homo sapiens este stomacul, unde începe digestia proteinelor. Notă: Imediat după ce conținutul stomacului trece în intestinul subțire, bila și bicarbonatul de sodiu sunt secretate pentru alcalinizarea acestui amestec numit acum chim. Restul digestiei este alcalina.

Acumularea de acizi și proteine străine toxice în țesuturi provoacă un răspuns imun numit inflamație. Această inflamație este apoi diagnosticată ca o „ite” de un fel, de exemplu, gastrită, colită, cistita, nefrită, bursită și artrită. Acestea nu sunt boli, ci răspunsuri inflamatorii la acidoză. Acesta este motivul pentru care tratamentul acestor afecțiuni cu mai multe medicamente acide sau

Machine Translated by Google

steroizii sunt ridicoli și vor duce în cele din urmă la degenerarea în continuare a țesuturilor dumneavoastră. Este mult mai logic să se alcalineze și să se detoxifice, adică să îndepărteze acizii și proteinele străine care cauzează problema în primul rând.
CNN a raportat recent că cercetătorii de la diferite universități au demonstrat că modelul genetic al celulelor (ADN și cromozomi) poate și este alterat de acidoză, care slăbește o celulă, provocând multe modificări ale ADN-ului și structurii cromozomilor acesteia.

DESPRE CONSTIINTA SI BOALA

Celulele răspund la stările de conștiință la fel ca noi. Cu alte cuvinte, dacă cineva se apropie de tine furios, poți să te enervezi; dacă stai pe lângă oameni bolnavi, te poți îmbolnăvi. Totul este energie și totul dă energie.

Există niveluri nelimitate de energie. Dintr-o perspectivă spirituală, furia este un nivel mai scăzut de energie, în timp ce iubirea este un nivel ridicat de energie. În cercurile spirituale numim energie „conștiință” sau „conștientizare”. Dumnezeu, sau „conștientizarea totală”, a fost comparat cu o oglindă mare, în timp ce creația este gândită ca acea oglindă împărțită în bucăți nelimitate, sau diferite stări de conștientizare sau conștiință. După cum am înțeles, toate formele de viață sunt doar bucăți din această oglindă care se exprimă în diferite stări individuale de conștiință sau conștientizare. Odată cu nașterea în creație, începem practic inconștienți sau inconștienți și devenim treptat mai conștienți ca răspuns la viața din jurul nostru.

Deoarece un computer care este configurat cu mai multe programe sau programat cu mai multe date, este, prin urmare, capabil să îndeplinească mai multe funcții, astfel încât fiecare parte individuală a „oglinzii creației” își va extinde capacitatea de a se exprima cu cât se trezește mai mult la ea. adevărata natură. Deoarece noi, oamenii suntem bucăți din această oglindă, acționăm în același mod - adică, cu cât experimentăm mai mult, cu atât ne trezim sau creștem mai mult în conștiință.

Deși este foarte dificil să exprimi aceste lucruri în cuvinte, dacă te uiți în interiorul tău și la natură, poți aprecia că toate lucrurile sunt reflectări ale aceleiași esențe; adică toate sunt o reflectare într-un fel a lui Dumnezeu și a întregii creații a lui Dumnezeu. Celulele tale nu sunt diferite. Ei posedă conștiință.
Ei sunt supuși legilor cauzei și efectului, la fel ca și voi. Ce pui înăuntru, ieși. ADN-ul și cromozomii celulelor tale poartă tipare de memorie cu mult peste cele ale geneticii simple. Acestea includ, de asemenea, urmele „experiențelor” de zi cu zi prin care trece celula, la fel ca dvs.

Machine Translated by Google

memoria vă înregistrează experiența zilnică.

Virușii sunt proteine care afectează conștiința sau viața unei celule. Ei slăbesc o celulă, creând-o pentru un răspuns imunitar. După cum am spus mai devreme, natura nu procreează niciodată pe cei slabi, ci îl elimină. Multe proteine (cum ar fi virusurile etc.) sunt stimulul acestui mecanism care permite organismului să elimine aceste slăbiciuni, astfel încât să poată înlocui celulele slabe cu cele puternice.

Problema celulelor este că combustibilii și materialele de construcție tipice - alimentele pe care majoritatea oamenilor le consumă - nu mai pot susține un nivel rafinat de conștiință sau conștientizare. Majoritatea alimentelor pe care le consumăm astăzi au un nivel foarte scăzut de energie și vibrații sau conștiință, ceea ce scade energia celulei și, prin urmare, energia generală a corpului, creând astfel boli și moarte. Acest stil de viață cu energie scăzută scade și conștientizarea umană în general, motiv pentru care avem atât de multă ură, bârfe și înșelăciune în loc de iubire.

Aici trebuie menționat și rolul paraziților în procesele bolii.
(Vezi Paraziții buni sau răi? Modulul 5.2.) Chiar dacă paraziții sunt cauze secundare ale bolii, ei sunt factori care contribuie la conștiința și vibrația unei celule, afectând astfel memoria ADN-ului acesteia.
Prostia umană de a introduce agenți patogeni vii sau chiar morți (paraziți) în corpurile toxice prin „vaccinarea” a dus la o alunecare de teren a celulelor slăbite genetic și mutante. (Pentru o discuție mai completă despre vaccinări vezi Capitolul patru, Obiceiuri toxice.) Multe „boli” sunt create sau inspirate de vaccinări, inclusiv ADD, SIDA și, cel mai important, cancerul. Am permis științei să ne rănească, să ne mutileze sau să ne omoare și apoi am devenit condiționat de propaganda falsă care indică faptul că noi suntem de vină, nu știința. Oamenii de știință joacă la ruleta rusă cu vieți umane, totul în numele „progresului” și sub pretextul de a ne proteja. Trebuie să trecem peste aceste vremuri întunecate medicale și chimice în care a avut loc atâta distrugere a speciei.

SOLUȚIA SIMPLĂ

Este timpul să ne trezim și să ne întoarcem la simplitate și la căile lui Dumnezeu și a naturii. Natura ne-a furnizat toate ierburile și alimentele de care avem nevoie pentru a curăța, reconstrui și revitaliza corpul nostru fizic și spiritual.

Sănătatea este foarte simplă: mănâncă în limitele speciei tale; mâncați-vă alimentele proaspete, coapte, crude și neprocesate, așa cum fac toate celelalte animale; odihnește-te și ia

Machine Translated by Google

soare din belșug; curățați-vă corpul de toate toxine, inclusiv substanțe chimice, metale grele, antibiotice, hormoni excesivi, proteine excesive, mucus inutil, paraziți distructivi, pesticide și altele asemenea. Practic, alcalinizează-te cu dieta ta. Noi, oamenii, avem cea mai mare dezvoltare neurologică dintre toate speciile, iar fructele sunt cele mai ridicate alimente electric-alcaline de pe planetă. Am văzut fructele regenerând sistemul nervos acolo unde legumele nu.

Utilizați ierburi pentru a reconstrui țesutul și pentru a promova funcția țesuturilor. Utilizați sucuri de fructe și legume proaspăt preparate ca suplimente „puternice” pentru dieta dumneavoastră. Adăugați un complex sau un amestec de super-alimente în dieta dvs. pentru a îmbunătăți alimentele deficitare. Un super-aliment, după cum sugerează și numele, este unul care conține unele dintre cele mai hrănitoare și energice alimente ale naturii, cum ar fi lăptișorul de matcă, praful de iarbă de grâu și pudra de lucernă, sub formă de capsulă, pastilă sau pudră.

Dacă faci toate cele de mai sus, vei vedea corpul tău intră în acțiune. Se va curata si se va reconstrui, indiferent de boala pe care o aveti. Ca profesionist din domeniul sănătății, nu am văzut niciodată un caz de boală care să nu răspundă la acest program. Fiecare persoană cu care am lucrat s-a îmbunătățit foarte mult și, în majoritatea cazurilor, afecțiunile lor bolnave au fost complet eliminate.

Încearcă mereu. Nu-mi pasă cât de avansat sau imobil ești. Am văzut că separările măduvei spinării se repară după ani în care pacientul a fost aproape complet imobilizat. Am văzut corpul realinându-se și remodelându-se după diverse deformări. Dacă urmați legile naturii, veți descoperi că puterea lui Dumnezeu și a naturii este nelimitată.

Amintiți-vă, există un motiv pentru orice, inclusiv sănătatea și boala.
Totul ține de legea cauzei și efectului: deciziile și acțiunile tale pun cauza în mișcare și în cele din urmă experimentezi efectul. Nu vă pierdeți într-un baraj științific nesfârșit de concepte de „tratament”. Încercați întotdeauna să înțelegeți ce cauzează ceva. Întrebați-vă care ar putea fi efectele secundare a ceea ce faceți, mâncați, beți, respirați, simțiți sau gândiți. Toate aceste lucruri devin experiența ta – fizic, emoțional, mental și spiritual.

„Boala” este doar un cuvânt folosit de comunitatea medicală și asociat cu un set de simptome pe care organismul le prezintă. Când un medic alopat se referă la o boală, el/ea nu înțelege adevărata natură a organismului și răspunsul acestuia la genetică, toxicitate și acidoză. Ei nu înțeleg chimia și fizica naturii și nevoia ca ființele umane de a trăi și de a consuma în armonie cu ea.

Machine Translated by Google

Uită de boli. Curăță și întărește-ți corpul (celulele) și nu există nimic pe care să nu poți depăși (vindeca). Viața naște viață, moartea naște moartea. Cei puternici supraviețuiesc, iar cei slabi sunt consumați. Acest lucru este valabil mai ales la nivel celular. Fă-ți corpul (și celulele care îl conduc) din nou puternic și vei experimenta vitalitate și sănătate robustă și vei trăi o viață fără boli.

rezumat

Aproape toată insuficiența tisulară începe cu acidoză și toxicitate. Pe măsură ce țesutul eșuează sau devine congestionat, încep simptomele bolii, atât locale, cât și reflexe. Prin „reflex” înțelegem că de multe ori simțim durere într-o zonă, dar problema sau slăbiciunea provine dintr-o altă parte a corpului. Un exemplu în acest sens este atunci când vezica biliară este inflamată, puteți experimenta dureri sau slăbiciune a genunchiului drept. Niciodată nu le-ai corela pe cele două din cauza distanței dintre ele.

În mod obișnuit și eronat, numim simptomele acidozei și toxicității „boală” și încercăm să tratăm aceste simptome cu medicamente supresoare. Acest lucru nu este doar o prostie, ci și mortal, deoarece în cele din urmă provoacă insuficiență tisulară care duce la moartea țesuturilor. Nu tratați niciodată simptomele; vindeca cauza. Dacă tratezi simptomul, nu vei vindeca niciodată ceea ce a creat simptomul în primul rând.
Acest lucru înseamnă că, în viitor, cauza principală a simptomului bolii tale își va lua amprenta asupra ta și ți-ar putea pune capăt vieții.

Tratamentul nu vindecă niciodată. Nu trata, regenerează. Este singura noastră speranță de supraviețuire. Pur și simplu eliminați inflamația din întregul corp prin detoxifiere. Detoxificați-vă de toate substanțele chimice, mucusul inutile, metalele grele toxice, paraziții și acizii inutile. Un corp curat și alcalin este un corp sănătos și puternic.

Nimic nu este misterios când înțelegi adevărul din spatele lui. Boala este pur și simplu un proces natural, un efect pe care organismul îl experimentează atunci când celulele sale încep să cedeze din cauza toxicității sub formă de exces de mucus, vaccinări, metale, substanțe chimice și alți poluanți și din acidoză, adică inflamație.
Curățarea corpului și întărirea celulelor sunt singurele modalități de a aduce o vindecare autentică.

MODULUL 5.2

Machine Translated by Google

Paraziți, buni sau răi?

În ultimii 200 de ani, oamenii de știință au cheltuit mult timp și bani în cercetarea parazitului de rău augur. Am turnat antibiotice în corpul nostru până când am dezvoltat alergii severe, creșterea excesivă a fungilor, supresia limfatică, leziuni tisulare și boli noi, inclusiv tulpini precum MRSA - stafilococ auriu rezistent la meticilină. Și în multe cazuri, utilizarea antibioticelor a dus la moarte. Cartelul farmaceutic, SUA

Guvernul și diverse comunități științifice au experimentat cu „vaccinarea” adesea mortală, așa cum am discutat în capitolul 4. Vaccinările s-au dovedit a fi unul dintre cei mai mari ucigași inventați vreodată. Din această metodologie am început o alunecare genetică pe care nu o putem opri, motiv pentru care vedem afecțiuni cronice și degenerative la sugari și copii mici. Am creat atât de multe mutații în bacterii din utilizarea antibioticelor; am creat atât de mulți viruși mutanți și mortali, încât acești agenți patogeni distrug rapid specia umană.

Oamenii devin adesea atât de obsedați din punct de vedere intelectual încât nu pot vedea pădurea pentru copaci. Să aruncăm o privire simplă la motivul pentru care natura (Dumnezeu) a creat paraziți. Dicționarul Webster definește un parazit ca „un organism care se hrănește din altul”. Pentru scopurile noastre, aș schimba această definiție cu „un organism care se hrănește cu toxicitatea și slăbiciunile altora”.

Pentru a înțelege mai bine funcția parazitului, să ne uităm la ce se întâmplă dacă împușcăm și ucidem o căprioară. (Acesta este doar un exemplu.) Muștele sunt primele creaturi atrase. Munca lor este să depună ouă, care devin viermi. Care este meseria unui larve? La fel ca și alte tipuri de paraziți proteus (divizoare de proteine) - pentru a elimina carcasa moartă a cerbului. Acesta este modul în care natura se curăță. Altfel, trupurile tuturor animalelor moarte ar fi încă aici.
Natura se schimbă constant de la o formă la alta.

Știați că larvele sunt folosite în prezent în spitale pentru debridarea (curățarea) rănilor? În Primul Război Mondial, când asistența medicală a fost lentă și atât de mulți dintre bărbații răniți au dezvoltat larve în răni, ei și-au păstrat rănile parțial curate, astfel încât mulți au putut supraviețui.

Cu siguranță, Dumnezeu nu a proiectat paraziții pentru a ataca țesuturile sănătoase, altfel am fi muriți cu toții. Paraziții sunt peste tot și puteți vedea rolul lor vital pe această planetă în a ajuta natura să-i elimine pe cei slabi, astfel încât cei puternici să supraviețuiască. Acest lucru menține ciclul naturii. Atomii din această lume nu sunt niciodată

Machine Translated by Google

distruse, doar schimbate prin diferite acțiuni, inclusiv oxidare, ionizare și acțiune parazitară, pentru a numi doar câteva.

Un exemplu despre cum putem acumula paraziți în corpul nostru fizic a fost văzut într-un caz care implică o femeie de nouăsprezece ani. A venit la mine subnutrită și slabă din cauza malabsorbției alimentelor ei. Era obosită tot timpul și nu se simțea niciodată atât de bine pe cât ar fi trebuit. Avea dureri musculare și probleme digestive. Pe măsură ce am început-o în programul meu de detoxifiere, a început să elimine o mulțime de mucus, ceea ce este standard. De asemenea, a început să observe „creaturi cu aspect ciudat" în scaunele ei. Ea mi-a desenat imagini cu ceea ce a văzut; poze care chiar m-au uimit. Două erau tenii — unul o tenie de vită, iar celălalt o tenie obișnuită. Ea a văzut viermi rotunzi și oxiuri, flukes (creaturi cu aspect de meduză) și alți paraziți neidentificabili. Ea a intrat în panică și a mers la camera de urgență a spitalului local, unde medicul de urgență i-a spus că „nu există paraziți la americani". Domnișoara a insistat ca medicul de la Urgențe să-i fie testat scaunele, lucru care a făcut-o după multe rețineri și discuții. Raportul a venit de la laborator că această probă era plină de paraziți.

Suntem o gazdă a multor paraziți, majoritatea microbieni. Cu toate acestea, aș presupune că aproximativ 40 până la 75 la sută dintre homo sapiens le au pe cele mai mari pe care le puteți vedea dacă le căutați. Există multe tipuri diferite de paraziți, inclusiv drojdii, ciuperci, negi, viruși, bacterii, viermi de toate tipurile și trematode. Majoritatea oamenilor au multe dintre aceste tipuri în corpul lor. Toți oamenii au drojdie (Candida) sau ciuperci în ele. Peste treizeci de tulpini diferite de ciuperci pot fi găsite la majoritatea oamenilor. Ciuperca de tip drojdie este localizată în mare parte în gură pentru a ajuta digestia zahărului și a amidonului. Cei cu excese excesive de tip de ciupercă numită Candida albicans care crește în tot corpul suferă de oboseală, apatie, mâncărime, iritații ale pielii și infecții, pentru a numi doar câteva dintre simptome.

Candida creează o poftă de zahar și amidon, iar pacienților li se spune de obicei și incorect să nu mănânce fructe din cauza zaharurilor. După cum am aflat într-un capitol anterior, fructoza și glucoza sunt două dintre principalele energii sau combustibili pentru o celulă. Aceste zaharuri sunt zaharuri simple și sunt esențiale pentru organism ca principală sursă de combustibil. Fructele sunt vitale pentru a ajuta organismul să elimine Candida, deoarece sunt bogate în proprietăți antioxidante și astringente. Aceste proprietăți curăță congestia limfatică din țesuturi, ceea ce este esențial, deoarece congestia este „casa" acestor mici creaturi.
Zaharurile complexe, însă, sunt o altă poveste. Sunt super-combustibili (sau alimente) pentru Candida, dar sunt inutilizabile ca combustibil de către organism până când sunt defalcate.

Machine Translated by Google

în zaharuri simple. Utilizarea unui program de curățare a paraziților și a limfaticului pe bază de plante pentru a face o „ucidere” mai eficientă va ajuta enorm pe oricine suferă de tulburări legate de Candida.

VIRUSURI

Am inclus termenul „virus” sub paraziți. Cu toate acestea, încă nu știm cu siguranță ce este un virus. Unii oameni de știință cred că sunt componente ale celulelor descompuse. Alții cred că sunt microorganisme. Știm că sunt un fel de structură proteică și că nu au „viață” cunoscută pentru ei, cum ar fi bacteriile sau protozoarele. Cred că virusurile sunt un catalizator proteic pentru răspunsul imun. Atunci când o celulă devine slăbită, ea își poate elibera propriul „virus” (proteină) provocând un răspuns imun împotriva ei însăși pentru eliminare.
Cei slabi sunt întotdeauna consumați în această lume. Aceasta este doar ordinea lucrurilor, astfel încât viața să continue să se perpetueze. Cei puternici supraviețuiesc întotdeauna, într-un fel sau altul, iar acest lucru este valabil și pe plan celular. Este vital ca organismul să-și elimine slăbiciunile pentru a-și crește puterea.

Multe tipuri de virusuri, inclusiv virusul herpesului (care pare a fi de tip proteus), sunt „despărțitori de proteine”. Apar în condiții supraacide, mai ales atunci când se consumă mult proteine. În cazurile de herpes simplex sau herpes genital, eliminarea proteinelor din dietă va face aceste viruși inactivi sau latenți.

Știința a fost atât de ignorantă cu privire la adevăratul rol al paraziților, încât a creat conceptul devastator al vaccinărilor, introducând virusuri mortale și care modifică ADN-ul, în numele imunității. Deoarece majoritatea virusurilor sunt cultivate în țesutul și sângele animal, contaminarea acestor culturi este obișnuită și a creat astfel de monștri precum virusul Sim-40, care a fost implicat în cauzarea multor tipuri de cancer. Virușii HIV și E-boli sunt alte exemple de viruși artificiali care au fost eliberați cu bună știință în cobai umani nebănuiți, creând un coșmar oribil de durere și suferință, care a inclus moartea a mii de oameni.

Guvernul SUA a inoculat mii de militari în numele „imunității”. Sindromul Războiului din Golf este doar un exemplu devastator al efectelor secundare oribile ale acestui tip de gândire ignorant. Oamenii care au inițiat aceste programe ar trebui să fie trași la răspundere pentru mai multă suferință și moarte decât a comis Hitler. Sute, dacă nu mii de oameni, au contractat poliomielita din vaccinul antipolio în sine. Mii de

Machine Translated by Google

alții au dezvoltat cancer și alte boli din cauza introducerii bacteriilor și virușilor vii în ființele umane deja toxice.
O astfel de devastare creată în organismul uman ne va lua multe generații pentru a depăși... dacă ne trezim destul de curând.

o perspectivă spirituală Nu trebuie

să trăim cu frica de legile naturii și de creaturile care le susțin. Trebuie pur și simplu să învățăm cum funcționează natura. Paraziții nu creează sau provoacă boli, sunt doar hrănitori. Adesea uităm cine a creat totul și că acest Creator știa exact ce să facă și cum să facă lucrurile să funcționeze. O privire în minunile corpului fizic ar trebui să facă din oricine un credincios.

Oprește-te un minut și gândește-te: „Ce îți dă conștientizarea?" Nu procesele de gândire de a învăța, de a compara sau de a decide, ci de conștientizarea din spatele gândului - tu , care ești tu , indiferent dacă ești în mașină, la plajă sau acasă; tu de care nu poți scăpa indiferent unde te duci.

Ești mereu prezent, pentru că timpul nu este altceva decât o succesiune de Acum.
Tu, ca conștientizare, trăiești mereu în momentul prezent. Mintea, totuși, trăiește în timp – trecut și viitor.

Fă-ți timp să te observi. Învață să te relaxezi. Controlează-ți procesele de gândire. Încetează să-ți mai dorești atât de multe și învață să trăiești fiecare moment pe deplin. Bucurați-vă și experimentați fiecare moment pentru ceea ce aduce acel moment; apoi bucură-te de momentul următor pentru ceea ce aduce acel moment. A trăi în trecut sau în viitor înseamnă a trăi o viață „moartă". Viața există cu adevărat numai în eternul acum.

BACTERII

Cu toții suntem familiarizați cu cuvântul „bacterii" care înseamnă acele organisme unicelulare fără un nucleu adevărat. Există mai multe tipuri diferite de bacterii. În primul rând, de tip rotunjit sau sferic, care apar ca unități de celule unice numite micrococi sau ca perechi numite diplococi. În această categorie avem tipul cluster numit stafilococi, care este bine cunoscut, la fel ca tipul în lanț numit streptococ. Grupările cubice ale acestui tip de lanț se numesc sarcinae.

Al doilea tip de bacterii este bacilii sau în formă de tijă. Daca sunt ovale-

Machine Translated by Google

în formă se numesc cocobacili. Acele lanțuri care formează se numesc streptobacili.

În al treilea rând, avem de tip spirală, dintre care cele rigide se numesc spirilla. Spiralele mai flexibile sunt binecunoscutele spirochete. Spiralele curbate se numesc vibrioni.

Bacteriile sunt microscopice și trăiesc și se dezvoltă în congestie limfatică. Țesutul limfatic, amintiți-vă, este sistemul dumneavoastră septic, care mută deșeurile celulare și produsele secundare ale metabolismului din organism. Aceste deșeuri și produse secundare pot apărea sub formă de mucus pe piele, în tractul gastrointestinal și în tot corpul, unde sunt prezente toxine. Bacteriile iubesc zaharurile complexe, laptele și produsele secundare ale amidonului. Acesta este motivul pentru care, atunci când „răcești", organismul începe să purifice sistemul limfatic, provocând o descărcare a acestui mucus și a paraziților care se hrănesc în el. Se observă această epurare mai ales din sinusuri, plămâni, rinichi și intestine. Cu toate acestea, organismul începe, de asemenea, să se epureze în întregul sistem, provocând acel sentiment de „durer peste tot".

Există bacterii (numite și floră) de-a lungul tractului gastro-intestinal care ajută organismul să descompună alimentele. Multe vitamine sunt create de acțiunile bacteriilor. Un bun exemplu în acest sens ar fi diferitele bacterii care trăiesc în tractul gastro-intestinal care creează vitaminele B din descompunerea alimentelor pe care le consumați.

PROTEUS

Un alt tip de parazit este cel proteus sau proteolitic, care sunt divizoarele de proteine. Ca și virusul herpes, acest parazit se atașează sau pătrunde în celulele slăbite. Aceștia sunt paraziți de tip acid, care se dezvoltă în organism atunci când devine prea acid. Sarcina lor este să descompună proteinele sau celulele slăbite. Când o celulă sănătoasă trăiește într-un mediu alcalin, nu vei vedea niciodată acest tip de parazit. Cu toate acestea, o dietă bogată în proteine este o carte de vizită pentru cei mai distructivi paraziți. Dietele bogate în proteine acidifică în exces organismul, provocând leziuni ficatului, pancreasului și în special rinichilor. Acest lucru creează, de asemenea, mirosul corporal din cauza excesului de proteine nedigerate care sunt stocate interstițial în țesuturi.

VIERMI

Machine Translated by Google

Am discutat despre microorganisme. Acum, să ne uităm la „băieții” mai mari – viermi de toate tipurile, precum și flukes – care pot deveni o problemă majoră în interiorul nostru. Există multe tipuri de viermi: ac, cârlig, rotunzi, spirale și multe varietăți diferite de viermi. Ei pot crește și călători în tot corpul, dar iubesc mai ales ficatul, inima și tractul gastro-intestinal, inclusiv stomacul. Am văzut viermi chiar și în plămâni. Teniile, desigur, pot deveni foarte mari și lungi. Eu personal le-am văzut lungi de douăzeci și șase de picioare.

Într-un caz, unei femei de vârstă mijlocie i s-a extirpat vezica biliară când avea peste douăzeci de ani. La acea vreme avea dureri foarte mari atât în zona vezicii biliare, cât și în spate. Dar când a fost examinată vezica biliară îndepărtată, nu a fost nimic în neregulă cu ea. În următorii douăzeci de ani, durerea a crescut intens. Nu putea mânca grăsimi sau produse lactate în exces sau ar vomita. Zona stomacului ei a devenit extrem de sensibilă la atingere. De asemenea, a început să-și mănânce carne foarte rară, aproape crudă. Când am început-o în programul meu de detoxifiere, a găsit trei viermi mari bandă în scaunele ei. Acum durerea și sensibilitatea din abdomen au dispărut complet.

Un alt caz cu care am lucrat a fost un tânăr măcelar din Portugalia. Avea slăbiciune neurologică severă, foarte asemănătoare cu scleroza multiplă. Pe baza ratei sale de declin nervos, i s-au dat două luni de trăit. Imediat ce a început programul de detoxifiere a început să vărsă pumni de viermi. În trei luni de la detoxifiere, conducea din nou prin Lisabona.

Cu ani în urmă, adulții obișnuiau să „deparaziteze” – adică să îndepărteze paraziții de la copiii lor în fiecare primăvară. Activitățile de zi cu zi și ingestia de alimente aduc mulți paraziți în organism. Acești paraziți devin apoi hrănitoare cu propriile noastre toxine și celulele slabe. De multe ori viermii cresc în tractul intestinal. După câțiva ani, ele devin apoi problema care provoacă o multitudine de simptome. Am uitat unele dintre faptele de bază ale vieții, mai ales când vine vorba de paraziți și rolul lor în natură.

Mulți oameni suferă de flukes (care arată ca mici meduze) și în principal cresc și se acumulează în ficat și pancreas. Când cresc în pancreas, acest lucru poate provoca probleme digestive și diabet.

rezumat

Păstrează corpul pur și curat de mucus și impurități și întărește-ți

Machine Translated by Google

celule. Amintiți-vă că paraziții sunt secundare cauzei. Ei prosperă doar pe o bază de toxicitate și mucus, deoarece aceasta este sursa lor de hrană. Celulele sănătoase nu sunt hrană pentru paraziți. Doar cei puternici supraviețuiesc în această lume. Deveniți sănătoși și vitali și viața voastră se va schimba în toate modurile imaginabile.

Urmăriți-vă scaunele în timp ce vă curățați și vă detoxifiați. Unii dintre paraziții mai mari pe care îi puteți vedea în scaun în timpul programului de detoxifiere. Pentru cei curioși, un manual de parazitologie vă va oferi pozele sau ilustrațiile de care aveți nevoie. Paraziții mai mici pot fi detectați numai printr-o probă de scaun făcută de medicul dumneavoastră sau printr-un laborator.

Machine Translated by Google

Most Common Parasites

Parasites range in order of size, from smallest to largest: Viruses, Bacteria, Yeasts, Protozoa and Worms (Nematodes).

NAME	WHERE FOUND
BACTERIA	
Streptococci (several)	Lungs, Lymph, Sinus, Small Intestines
Salmonella	GI Tract, Liver, Brain
Shigella Dysenteriae	Dysentery
Staphylococcus Aureus	Lungs, Lymph, Joints, Eyes
Clostridium Difficile	Colon
E-Coli	Kidneys, Bladder, GI Tract
Pseudomonas	Lungs, Lymph, Urinary Tract
Campylobacter JeJuni	GI Tract—Main Cause of Diarrhea
FUNGI (MUSHROOMS, YEAST, MOLDS)	
Candida Albicans (Moniliasis) (Yeasts)	Lymph System, GI Tract
Yeasts (Other)	Throughout the body
Molds	Skin
Fungus (general)	Lymph System, under Fingernails and Toenails, in GI Tract, etc.
PROTOZOA	
Trypanosoma Cruzi	Heart, Muscle
Giardia Lemblia Trophozolte	Small Intestines, Gallbladder
Neospora Caninum	Brain, Spinal Cord, All Tissues
Sarcocystis (Amoebas)	Muscle, CNS, Heart, Lungs, Glands, Liver, GI Tract
Isospora	Intestines
Pneumocystis	Lungs
Cryptosporidium	Intestines
Entamoeba's SPP	GI Tract
Plasmodium SPP. (Malaria)	Liver, Red blood cells
Toxoplasma Gondii	Brain, Spinal Cord, All Tissues
WORMS	
Tape worms, beef, pork, etc.	GI Tract, Liver, Brain, Bladder
Hook Worms	Skin, Blood, Lungs, Intestines
Round Worms (Trichinosos, etc.)	Intestines, Eyes, Brain, Ears
Pin Worms (oxyuris SPP)	Large Intestines, (mature in small intestine)
Flukes (Many Types) Liver, Lung, Pancreatic	Pancreas, Liver, Lungs
Whip Worms (Triehuris Trichiura)	Intestines
Frichina Worm (tichinella Spiralis)	Muscles, Intestines
Blood Flukes (Schistosomes)	Blood, Bladder, Small Intestines, Veins

MODULUL 5.3

De ce „placăm” colesterolul și alte lipide?

Machine Translated by Google

Ficatul tău produce o cantitate abundentă de colesterol, care este o lipidă importantă folosită de organism din mai multe motive. Prin definiție, o lipidă este oricare dintr-un grup de grăsimi sau substanțe asemănătoare grăsimilor caracterizate prin insolubilitatea lor în apă și solubilitatea în solvenți grăsimi, cum ar fi alcoolul, eterul și cloroformul. Termenul este mai degrabă descriptiv decât un nume chimic, cum ar fi „proteină” sau „carbohidrat”. Lipidele includ grăsimi adevărate (esteri ai acizilor grași și glicerol); lipoide (fosfolipide, cerebrozide, unde); și steroli (colesterol, ergosterol). O mare parte a peretelui membranei celulare este colesterolul. Glandele suprarenale folosesc colesterolul pentru a produce steroizi de tip cortical, care sunt, parțial, antiinflamatorii organismului.

Deci, de ce se acumulează colesterolul în mucoasa sistemului vascular și în alte țesuturi din organism? Această acumulare este cunoscută sub numele de placă. Pentru a răspunde la această întrebare trebuie mai întâi să înțelegeți inflamația sau acidoza și rolul steroizilor în organism.

Inflamația înseamnă pur și simplu că corpul este în flăcări. Această inflamație sau incendiu poate exista la niveluri scăzute sau poate deveni un foc puternic. Cancerul este un exemplu excelent de incendiu. După cum am discutat mai devreme, inflamația este cauzată de acidoză din ceea ce mănânci, bei, respiri, ceea ce pui pe piele, ceea ce gândești și ceea ce simți.

Inflamația este diagnosticată ca o „ite”. Unde se descoperă inflamația va determina ce tip de „itis” este. Un exemplu în acest sens este artrita, care este inflamația articulațiilor. „Itisul” este tratat de comunitatea medicală alopată cu o injecție cu steroizi - cum ar fi cortizonul, prednisonul sau altele asemenea. Din moment ce știm că glandele suprarenale folosesc colesterolul pentru a produce cortizon-steroizi, întrebarea de pus este: „De ce glandele suprarenale nu produc cantități adecvate de propriul lor cortizon?” Răspunsul este că, dacă glandele suprarenale sunt slabe sau subactive în țesutul care produce acești steroizi, organismul nu se poate apăra în mod adecvat împotriva acestei inflamații puternice.

Lipsit de steroizi adecvați, organismul nu are de ales decât să apeleze la apă și electroliți în încercarea de a gestiona acest „foc”. Dar apa și electroliții provoacă și edem (umflare) în zona inflamației. De asemenea, ficatul va începe să-și crească producția de colesterol, oferind astfel organismului compuși antiinflamatori suplimentari. Colesterolul este unul dintre ingredientele principale ale steroizilor.

Toți acești compuși antiinflamatori sunt esențiali pentru protecția unei celule împotriva efectelor extrem de dăunătoare ale acizilor. Crearea plăcii

Machine Translated by Google

apare în mod natural, chimic, într-un mediu acid. Alcalinizarea este esențială pentru îndepărtarea acestui „scut protector” al plăcii care poate deveni în sine o problemă.

Majoritatea oamenilor consumă 90-100% alimente care formează acid. Mâncatul în acest fel menține factorii de pH ai corpului acizi. Produsele secundare acide după metabolism se adaugă, de asemenea, acestei stări deja supraacide, provocând inflamație (foc), care ucigă celulele. După cum am spus mai devreme, organismul, în înțelepciunea sa infinită, încearcă să compenseze acest lucru prin mai multe metode, inclusiv: producția de steroizi, plasarea colesterolului (lipidice), extracția calciului și retenția de electroliți sau lichide. Această încercare a organismului de a se alcaliniza este doar autoconservare.

Verificați aciditatea

Cumpărați niște hârtii de turnesol, cunoscute și sub denumirea de hârtii de testare a pH-ului, și continuați să vă verificați saliva și urina, la aproximativ una sau două ore după ce mâncați. Acest lucru vă va ajuta să vedeți ce cauzează starea dumneavoastră de supraacid.

Alcalinizarea este esențială pentru regenerarea țesuturilor, pentru descompunerea pietrelor și pentru îndepărtarea lipidelor placate. Placarea lipidelor din inflamație/acidoză provoacă o circulație deficitară, care duce la moartea țesuturilor, atac de cord și accident vascular cerebral. Acidoza creează, de asemenea, o coagulare a grăsimilor și a nutrienților, care duce, de asemenea, la accidente vasculare cerebrale, infarct miocardic, pierderea memoriei, albirea părului, durere în țesuturi, formare de pietre și alte afecțiuni.

ELIMINAREA PERETULUI DE FOC, ÎN SIGURANȚĂ — Nu este dificil să îndepărtați această placă și să spargeți pietrele de tip lipidic dacă consumați o dietă cu alimente crude în proporție de 80-100%. Alimentele crude elimină inflamația prin alcalinizare și creșterea producției de steroizi, dizolvând astfel pietrele și lipidele placate. Acest lucru va desfunda corpul, crescând fluxul de sânge către țesuturi, ceea ce, la rândul său, crește nutriția și energia celulelor. Acest lucru va restabili sau regenera aceste zone slăbite. O astfel de restaurare nu durează foarte mult dacă ești persistent cu dieta.

MODULUL 5.4

Slăbiciunea glandei suprarenale = tulburări feminine și masculine

Machine Translated by Google

Glandele suprarenale afectează foarte mult calitatea vieții pe care fiecare individ își dorește și o poate experimenta. Acesta este motivul pentru care ar trebui să căutați întotdeauna să întăriți toate celulele/glandele din corpul dumneavoastră. Corpul tău este transportul tău în timp ce ești în această călătorie în lumea fizică. Boala și slăbiciunea te îndepărtează de viață, în timp ce sănătatea și vitalitatea te fac mai parte din ea. Bucură-te de aventura ta în sănătate. Este mai plină de satisfacții decât îți poți imagina.

Să ne uităm la câteva alte probleme care pot apărea atunci când glandele suprarenale sunt slabe și dieta este predominant acidă.

DEZECHILIZE FEMININE

Femeile sunt puternic afectate în special în zona slăbiciunii suprarenale. Unul dintre primii indicatori ai acestui lucru este tensiunea arterială scăzută. Cu glandele suprarenale subactive, tensiunea arterială începe sub 118 sistolice și, în cele din urmă, poate varia în sens invers, creând hipertensiune arterială sau poate continua să scadă.

Un alt indicator al slăbiciunii suprarenale pentru femei va fi probleme cu ciclul menstrual. În această situație, este probabil ca o femeie să înceapă menstruația devreme în viață, la vârsta de la trei până la doisprezece ani. (Da, am știut de fete de trei ani care au menstruație.) Ea are adesea sângerări excesive și ciclul lunar nu este la timp. Se poate întâmpla și invers: femeile care au menstruații rare și rare. Cu toate acestea, acest lucru nu este la fel de comun.

Slăbiciunea suprarenală la femei se poate manifesta și ca probleme de fertilitate, lipsă de apetit sexual, frigiditate și uscăciune vaginală. Dacă slăbiciunea suprarenală continuă, ea poate dezvolta chisturi ovariene, fibrom uterin, probleme fibrochistice, celule atipice, fibromialgie și sân, ovare, col uterin și/sau uter.
cancere.

Problema principală, desigur, este estrogenul. Fără progesteron adecvat și alți steroizi antiinflamatori, o femeie devine dominantă în estrogen. Nivelurile de estrogen din corpul ei, în special estrogenul ovarian, domină fără contrabalansarea progesteronului. Majoritatea estrogenilor sunt acizi, în special estrogenul ovarian, care descompune mucoasa interioară a uterului în fiecare lună. Desigur, progesteronul oprește acest lucru și vindecă țesutul inflamat în timp ce repară celulele deteriorate.

Datorită capacității estrogenului de a distruge mucoasa uterului, pilulele contraceptive sunt făcute din estrogen. Estrogenul stimulează natura femeii

Machine Translated by Google

ciclul menstrual. Având toate acestea în minte, întrebați-vă: „De ce un medic dă unei femei mai mult estrogen după îndepărtarea uterului?” De asemenea, cu informațiile de mai sus, estrogenul ar construi oase sau ar rupe oasele?
Da, dărâmă. Acesta este motivul pentru care programele de înlocuire a estrogenului agravează de obicei problemele mult.

dezechilibre masculine

Acum să aruncăm o privire asupra problemelor masculine, care provin din aceleași slăbiciuni suprarenale. Aceste dezechilibre ar fi prostatita și cancerul de prostată. Se aplică aceleași motive: hormonii de tip acid precum testosteronul și androsteronul domină fără steroizi corespunzători (cum ar fi progesteronul) contrabalansând inflamația cauzată de acești compuși sau hormoni acizi.

O mulțime de dragoste bună se pierde din cauza slăbiciunilor glandulare. Aceasta ar include multe alte afecțiuni care afectează bărbații, inclusiv probleme de erecție, impotență și ejaculare precoce. Sănătatea aduce totul înapoi.

PROBLEME COMUNE AMANDOOI

Atât la bărbați, cât și la femei cu producție mai scăzută de steroizi, din glandele suprarenale subactive, găsim, de asemenea, slăbiciune și deteriorare a spatelui inferior și pelvin. Acest lucru duce, de asemenea, la sciatică și alte dureri ale nervilor la nivelul extremităților inferioare, mai ales atunci când este implicată tiroida. Deoarece tiroida/paratiroida afectează utilizarea calciului, începem să vedem pierderi osoase, probleme ale unghiilor și probleme ale țesutului conjunctiv, inclusiv vene varicoase, hemoroizi, degenerescență maculară, hernii, aritmii cardiace și anevrisme.

Glandele suprarenale creează și neurotransmițători. Atunci când glandele suprarenale sunt slabe, sistemul nervos poate fi implicat și provoacă anxietăți, timiditate, sentimente de inadecvare, atacuri de panică, astm, scleroză multiplă, Parkinson sau orice alte slăbiciuni ale neurotransmițătorilor, inclusiv neregularități ale tensiunii arteriale. Este șocant să vedem numărul mare de afecțiuni reflexe care rezultă dintr-o singură pereche de glande care devin hipoactive.
Adăugați la aceasta faptul că majoritatea oamenilor au și slăbiciuni ale tiroidei și/sau pituitare, iar lista bolilor care pot rezulta devine din ce în ce mai lungă. Nu este nimic misterios la boli atunci când începi să te uiți la ansamblu

Machine Translated by Google

imagine.

Tu ești singurul care deține controlul. Oprește-te, explorează-te și eliberează-te de gândurile, imaginile și sentimentele care te leagă. Deveniți liber și sănătos și corpul dumneavoastră se va readapta pentru a se potrivi. Deveniți dragoste.

MODULUL 5.5

Cancer

Bolile sunt un proces natural sau un efect născut dintr-o cauză. Învață să elimini cauza și efectul va fi, de asemenea, eliminat. În opinia mea, după treizeci de ani de experiență în muncă clinică și observare cu clienții de cancer, există practic două tipuri de cancer. În primul rând, tipurile congestive sau tumorale, care se ocupă de sistemul limfatic - canalizarea corpului. În al doilea rând, tipul degenerativ, în care țesutul sau celula în sine moare și sistemul imunitar încearcă să elimine aceste celule. Acest tip de mai târziu poate părea a fi o fugă „autoimună”, în care celulele imunitare încep să se atace pe sine și pe celulele normale ale corpului. Dar, după cum voi discuta mai târziu, există puțină înțelegere a scopului real al acestui proces în comunitatea medicală alopată de astăzi.

Ambele tipuri de cancer și cauzele lor sunt împletite. Putem vedea acest lucru uitându-ne la cancerele congestive sau de tip tumoral. Congestia în organism, așa cum am menționat mai devreme, poate fi cauzată de produse lactate, zaharuri rafinate, substanțe chimice, metale, proteine străine etc., toate creând inflamație. În prezența inflamației, mucusul este evacuat din mucoasă ca răspuns antiinflamator. Acest mucus se poate acumula dacă sistemul limfatic stagnează sau dacă se produce prea mult mucus și sistemul devine copleșit. Pe măsură ce această congestie se dezvoltă, blochează respirația celulară adecvată. Aceasta, la rândul său, provoacă slăbiciuni celulare și moarte celulară. Acest lucru provoacă, de asemenea, o inflamație suplimentară care duce la moarte celulară suplimentară. Ciclul de congestie și inflamație începe acum un ciclu de degradare celulară, deschizând ușa către cancer.

După cum sa menționat anterior, această degenerare (sau uciderea celulelor) rezultă din inflamația prelungită (acidoză). Această acidoză este cauzată în principal de ceea ce mănânci, bei, respiri și de ceea ce pui pe piele. Cu toate acestea, cancerul se poate dezvolta din acidoză prin dominanța tipului acid (catabolic)

Machine Translated by Google

hormoni (steroizi) precum estrogenul sau testosteronul. Aceste tipuri de hormoni sau steroizi, atunci când nu sunt controlați de steroizi anabolizanți (antiinflamatori), care sunt produși atât în glandele suprarenale, cât și în gonade, provoacă o inflamație suplimentară. Toate acestea conduc la formarea tumorii sau fibrochistice și la distrugerea celulelor. Estrogenul este unul dintre exemplele principale de hormon de tip foarte acid/inflamator. Când este lăsat să nu fie controlat de steroizi, estrogenul provoacă în cele din urmă degenerarea țesutului prin inflamație. Cancerul de sân, uter și ovarian sunt rezultatele acestui lucru.

Paraziții și mutațiile sunt aproape întotdeauna implicați cu ambele tipuri de cancer. Paraziții nu se hrănesc cu țesut sănătos, ci doar cu țesut care s-a slăbit sau este pe moarte. Cu siguranță trăiesc și se reproduc în „haldele de deșeuri toxice" din limfa și ganglionii limfatici. Cred că celulele își eliberează și propriul virus (proteine) atunci când devin prea slabe pentru a susține viața. Acești viruși și paraziți provoacă mutații celulelor ca răspuns la invadatori. Sistemul tău imunitar este conceput pentru a elimina aceste tipuri de celule. Acesta este motivul pentru care vedem un răspuns imunitar anormal în prezența cancerului sau a oricărei afecțiuni degenerative. De fapt, sistemul tău imunitar este proiectat să răspundă oricărui tip de invazie – fie că este vorba de paraziți, proteine străine, care includ propriile celule slăbite și orice alt agent patogen care nu aparține sau poate dăuna organismului. Aceasta ar include acizii din metabolism sau digestie care pot deteriora celulele și țesuturile.

Cancerul nu apare doar brusc. Obișnuiau să dureze ani pentru a forma tumori sau pentru a degenera țesutul. Cu toate acestea, cu kilogramele de substanțe chimice și hormoni pe care majoritatea oamenilor le consumă în fiecare săptămână, tumorile pot crește în câteva luni sau chiar zile. Acest lucru este valabil și pentru cancerele alimentate cu hormoni. Dezechilibrele hormonale se datorează în principal slăbiciunii cronice a glandelor endocrine, în special a glandelor suprarenale slabe.

Cuvântul și starea cunoscută sub numele de „cancer" erau practic necunoscute până când oamenii au început să se joace cu vaccinuri și substanțe chimice toxice. Vaccinurile contaminate au fost învinuite pentru multe afecțiuni de care suferă acum oamenii.
Un astfel de vaccin este vaccinul antipolio. După cum am menționat anterior, la începutul până la mijlocul anilor 1950 s-a stabilit că vaccinurile antipoliomielitei fabricate în țesutul rinichilor de maimuță au fost contaminate cu un virus al maimuței numit virusul simian numărul 40. Acest virus este cunoscut sub numele de Sim-40 sau SV40 și a fost dovedit că provoacă cancer la animale. De asemenea, a fost legat de mezoteliom (cancer pulmonar) și mielom multiplu (cancer de măduvă osoasă).
Acesta este doar un vaccin. Câte vaccinuri diferite ați avut ? Și care sunt efectele lor secundare?

Machine Translated by Google

Date despre vaccinare

- FDA estimează că majoritatea medicilor raportează doar 1 până la 10% din răni și/sau decese din vaccinări la VAERS (Vaccine Adverse Event Reporting System). Aceasta a fost înființată ca agenție centrală de raportare pentru a supraveghea efectele secundare ale vaccinărilor.
- Sănătatea a sute de mii de copii și sugari este compromisă în fiecare an de la cele 20 până la 30 de vaccinări care sunt „necesare”. Unii copii suferă răni grave, iar unii mor ca urmare.

- Vaccinările au fost legate de multe tipuri de cancer și de creșterea bruscă a diabetului (în special juvenil), scleroză multiplă, paralizie Bell, tulburări vasculare, artrită și alte afecțiuni.

- Academia Americană de Pediatrie știe de efectele secundare toxice și oribile ale vaccinărilor și încă recomandă utilizarea lor prolifică.

Pe măsură ce slăbești celulele din corpul tău prin alimente, substanțe chimice, vaccinări și altele asemenea, celulele tale preiau această slăbiciune ca expresie. Acest lucru se întâmplă în același mod în care tu, în fiecare moment, te exprimi în funcție de experiențele pe care le trăiești și de amintirea acestor experiențe. Celulele tale nu sunt diferite. Cu fiecare minut, oră, zi... puterea sau slăbiciunea fiecăreia dintre celulele tale devine o parte a tiparelor sale de memorie în ADN și cromozomi.

În momentul concepției, starea fiecărei celule și amintirile ei care îți sunt transmise devin o parte a corpului tău și determină astfel cum funcționează corpul tău și condițiile pe care le poate experimenta. Deoarece continuăm să ne slăbim starea genetică continuând să ne uzurăm corpurile prin dieta și stilul de viață, asistăm la o alunecare de teren a slăbiciunilor celulare și tisulare cronice. Le transmitem apoi copiilor noștri, care apoi le transmitem copiilor lor. Și cu fiecare generație succesivă, modelele și funcțiile celulare devin mai cronice, provocând apariția simptomelor bolii la sugari. Prin acest proces de transmitere genetică am creat consecințe înfricoșătoare.

Mulți medici alopați susțin că cancerul este o boală autoimună.
Cu toate acestea, consider că această concluzie este înșelătoare și este folosită în mod obișnuit ca o soluție generală pentru neconștientizarea cauzei reale a proceselor bolii. Celulele imunitare ale corpului dumneavoastră sunt special concepute pentru a ataca și consuma celulele slabe, mutante, pe moarte sau implicate parazitar. Acest lucru este valabil mai ales pentru

Machine Translated by Google

celule natural killer (NK), inclusiv celulele T (timus) și celulele B (măduva osoasă). Aceste celule ucigașe naturale sunt mult mai mari decât macrofagele, neutrofilele, bazofilele, etc., care fac curățarea de bază a corpului. Avem o armată în interiorul nostru care este mereu activă. Acest proces este extrem de necesar pentru supraviețuirea internă. Cu cât o celulă sau un țesut devine mai slab din cauza inflamației, toxicității sau chiar geneticii (și răspunsul parazitar la acestea), cu atât va fi nevoie de mai mult răspuns imunitar. Creșterea crescută a globulelor albe este ca răspuns la toate cele de mai sus și în special la agenții patogeni străini.

DETOX PENTRU PREVENIREA SI VINDECA CANCERULUI

Este vital să curățați, să întăriți și astfel să vă regenerați celulele și țesuturile. Detoxifierea este procesul prin care trebuie să treci pentru a realiza acest lucru. Detoxifierea începe în mod natural pe măsură ce vă alcalinizați printr-o dietă cu alimente crude. Acest proces întărește celulele prin îndepărtarea obstrucțiilor și a acizilor care provoacă inflamație și blochează nutriția celulelor tale. Detoxifierea permite celulelor să câștige energie nutritivă și să-și elimine în mod corespunzător deșeurile prin respirația celulară. Aceasta începe apoi procesul de reconstrucție în interiorul corpului.

S-a dovedit că dietele bogate în proteine animale sunt cauzatoare de cancer. Proteinele animale sunt acide (inflamatorii), putrefactive și congestive. Aspectul congestiv este cauzat de mucusul, format din aspectele sale abrazive si putrefactive. Substanțele chimice toxice, vaccinurile și hormonii consumați sau injectați în aceste animale creează, de asemenea, toxicitate tisulară în organism.
Acest lucru face ca sistemul imunitar să răspundă, provocând inflamație. Carnea provoacă, de asemenea, un dezechilibru biochimic în corpul dumneavoastră. Nivelurile ridicate de fier și fosfor vă împing calciul, magneziul și alți electroliți vitali, care apoi vă slăbesc și vă deshidratează corpul.

După cum vă puteți vedea și vă imagina, nu se poate trata cancerul, care este creat de cele de mai sus, cu chimioterapie care acționează asupra organismului, așa cum Draino® acționează asupra sistemului dvs. sanitar, sau să-l ardă cu radiații (foc). Ambele alegeri cauzează mai mult cancer sau determină mutarea cancerului (metastazează) în zonele în care aceste terapii au distrus sau slăbit celulele și țesuturile. Radiația distruge factorii de transport și utilizare ai oxigenului ai unei celule.
Cu toate acestea, glucoza poate intra în continuare prin peretele membranei celulare. Acest lucru provoacă în cele din urmă fermentația în interiorul unei celule, iar celula respectivă va muri din cauza auto-

Machine Translated by Google

intoxica ie. Acest lucru creează un răspuns întârziat.

La început, aceste tratamente par să reducă tumora sau să oprească cancerul. Dar atenție – cancerul poate exploda în tot corpul. Desigur, acest lucru va invoca răspunsuri imune suplimentare, creând apariția unor „probleme autoimune”.

Concluzia tuturor cancerelor este supraaciditatea/inflamația și acumularea de toxicitate celulară. Ambele duc la enervare sau la pierderea energiei și funcției celulare, deci la pierderea energiei sistemice și a sănătății. Acest lucru duce la suprasolicitarea sistemului imunitar. Majoritatea țesuturilor responsabile de producerea de celule imunitare la pacienții cu cancer, în special glanda timus (unde sunt produse celulele T) și măduva osoasă (unde are loc producția de celule B), devin hipoactive.

ESTE ESENTIAL UN SISTEM LIMFICO SANATOS

Având în vedere toate acestea, devine vital să vă înțelegeți sistemul limfatic. Am discutat despre acest „sistem de canalizare al corpului” în detaliu în Capitolul 2. Sistemul dumneavoastră limfatic este locul unde încep nouăzeci la sută din toate procesele bolii. Când acest sistem de autostrăzi este aglomerat și nu se poate elimina bine, susține întregul „sistem de canalizare” al organismului, provocând o lipsă sau o eliminare necorespunzătoare a deșeurilor celulare/ metabolice (acizi), precum și a substanțelor chimice toxice și a metalelor care au fost ingerat. Aceste toxine trebuie eliminate sau va rezulta moartea celulară.

Sistemul dumneavoastră limfatic este o parte vitală a sistemului dumneavoastră imunitar. Pentru a vă îmbunătăți sistemul imunitar, curățați mai întâi sistemul limfatic. Amintiți-vă, rinichii, colonul și pielea sunt ușile de ieșire ale sistemului dumneavoastră limfatic. Dacă sistemul dvs. septic este obstrucționat sau plin, nu îl îndepărtați, ci îl curățați. Majoritatea oamenilor și-au pierdut filtrarea adecvată a rinichilor. Pereții lor intestinali sunt afectați și mulți nu transpiră bine. Aceasta înseamnă că ușile lor sunt parțial închise, permițând eliminarea adecvată a apelor reziduale sau a deșeurilor. Aceasta susține apoi sistemul limfatic și mărește ganglionii limfatici. Când acest lucru va dura mulți ani, veți vedea toate tipurile de limfoame, tipuri de cancer de sân fără estrogeni, cancer de gât (mai ales atunci când amigdalele au fost îndepărtate) și de gât, colon, rinichi, ficat și multe alte tipuri de cancer.

Suport familial

În ultimii treizeci de ani, am fost martor la plecarea a mii de pacienți cu cancer

Machine Translated by Google

prin programul nostru și alte programe, în Mexic și alte țări. Un factor important în recuperare este sprijinul prietenilor și membrilor familiei.

Unii oameni se comportă ca și cum ar dormi prin viață, total condiționati și controlați de societate în gândirea și reacția lor. Unii, Slavă Domnului, sunt puțin mai deschiși și conștienți de Dumnezeu și de nivelurile necondiționate sau necontrolate de conștientizare. Mulți oameni se tem de ceea ce nu știu sau nu au învățat sau experimentat. Am văzut mulți membri ai familiei ridiculizat pe cei dragi pentru că folosesc sănătatea naturală ca mijloc de a se însănătoși. I-am văzut în mod constant ispitindu-i pe cei dragi cu mâncare și gustări despre care știu că sunt dăunătoare pentru ei. Am văzut prieteni făcând exact același lucru.

Acest tip de ridicol sau nesocotire provine din neconștientizarea și lipsa de înțelegere a importanței nevoii persoanei iubite sau a prietenului de a se face bine și a consecințelor dacă nu o fac. Mulți membri ai familiei au ajutat de fapt să-și omoare partenerul sau copiii, împiedicându-i să folosească vindecarea naturală ca una dintre singurele căi adevărate de a se face bine.

Fii puternic cu privire la deciziile tale în ceea ce privește sănătatea. Unul dintre cei mai importanți factori pentru a vă face bine este puterea și autodisciplina. Petrece timp singur. Află cine ești. Fii puternic în tine. Acesta este drumul tău către sănătate, al nimănui altcuiva. Acest lucru vă va permite să fiți puternic cu prietenii și cei dragi. Învață-i ceea ce ai învățat, deoarece toată lumea trebuie să se facă bine.

Amintiți-vă, majoritatea oamenilor își ignoră problemele de sănătate până când este prea târziu. Nu fi unul dintre ei. Fii bine și sănătos acum și fii o inspirație pentru ceilalți.

Iată de ce detoxifierea este esențială în eliminarea cancerului. Prin alcalinizarea și curățarea țesuturilor și fluidelor tale, celulele tale vor începe să se întărească, iar nămolul de toxine care atenuează viața celulelor tale va dispărea. Acest lucru aduce apoi o bucurie extraordinară, energie și vitalitate.

Din 100 de clienți care au venit la clinica noastră și au urmat un regim de detoxifiere, 80 au reușit să-și elimine cancerele. Nu cunosc o modalitate mai bună de a vindeca, curăța și reconstrui organismul decât prin detoxifierea și regenerarea celulelor sale, prin dietă și ierburi. Dacă îți asumi responsabilitatea pentru sănătatea ta și îți deschizi inima, este incredibil ce poți realiza. Nu permite nimănui să-ți spună că nu se poate face nimic. Am avut persoane cărora li sa dat doar o zi sau chiar ore de trăit, care au tras

Machine Translated by Google

ei înșiși înapoi. În ultimii treizeci de ani am văzut niște rezultate uimitoare în regenerare. Nu vă compromiteți niciodată sistemul imunitar și nu lăsați pe nimeni să-l distrugă. Și cel mai important, nu vă eliminați ganglionii limfatici. Consecințele pot fi devastatoare. Nu trata, regenerează-te!

MODULUL 5.6

Tulburări și leziuni neurologice

Mă întristează să văd atât de mulți tetraplegici și paraplegici în această lume fără niciun ajutor. Nimic mai departe de adevăr. Primul meu caz greu a fost o femeie de treizeci și patru de ani care a avut o leziune a coloanei vertebrale la nivelul C3-C4. La momentul accidentului, ea a avut o secțiune completă a coloanei vertebrale. Acest accident a avut loc când avea doisprezece ani și a lăsat-o doar cu mișcarea capului. Avea spasme imense și avea dureri extreme. Mi-a luat unsprezece luni, dar această domnișoară a trecut de la o degenerare severă în tot corpul ei (și putea să-și miște scaunul cu rotile doar printr-un control cu limbă) la capacitatea de a-ți strânge mâna și de a ridica fiecare picior de câte ori ai vrut ea. . Putea „simți” din cap până în picioare.

Un alt caz a implicat un bărbat în vârstă de douăzeci de ani, care a avut o rănire de nivel C4-C5. A fost paralizat de la partea superioară a corpului până la picioare timp de doi ani. În termen de șase luni în programul nostru, răspunsul lui nervos l-a ajutat să-și miște picioarele și putea să se înghesuie singur. Acest lucru a fost destul de semnificativ, deoarece tetraplegicii și majoritatea paraplegicilor își pierd capacitatea de a avea o mișcare intestinală pe cont propriu. Acest lucru susține foarte mult sistemul limfatic al organismului, provocând auto-intoxicație celulară.

În aroganța și orbirea noastră, noi oamenii trecem cu vederea adevărul care este întotdeauna chiar în fața fețelor noastre. Dacă organismul se poate repara în mod miraculos în moduri precum oase rupte, tăieturi adânci, recreșterea diferitelor glande și țesuturi, atunci de ce nu poate repara nervii? Ei bine, se poate, dar nu și pentru alimentele gătite, moarte și alimentele care fac pH-ul corpului acid.

Neuronii sunt cei mai înalți centri energetici din organism. Nu numai că au nevoie de un „sol” alcalin pentru a se regenera, dar au nevoie de alimente cu cea mai mare energie – fructele. Fructoza este un zahăr simplu, bogat în energie, care își împrumută energia fără efort celulelor tale. Acest lucru este valabil în toate problemele neurologice, inclusiv scleroza multiplă, Parkinson, paralizia Bell și chiar astmul. Rețineți că toate

Machine Translated by Google

aceste slăbiciuni neurologice au ca precursor o slăbiciune suprarenală.

În toate problemele neurologice, inclusiv leziunile, este vital ca glandele suprarenale să fie îmbunătățite împreună cu restul sistemului glandelor endocrine. De asemenea, este vital să trăiești cu o dietă 100% cu alimente crude. Am avut o femeie de patruzeci de ani adusă la mine o dată cu scleroză multiplă avansată. Au adus-o întinsă pe o targă, complet rigidă. După trei luni de dietă cu fructe, ea putea să stea în picioare, să se hrănească și chiar să-și mobilizeze propriul scaun cu rotile. Deoarece era atât de slabă și mică, a trebuit să-i încurajez corpul să producă mai mult țesut muscular, așa că am început-o să consume sucuri și salate de legume, deoarece aceste alimente sunt pline de aminoacizi. Ghici ce? Și-a pierdut temporar mobilitatea. De ce?
Răspunsul poate fi găsit în diferența dintre sarcina electrică a unui fruct față de cea a unei legume. Când am pus-o singură pe o dietă cu fructe, a început să-și recapete puterea. Puterea pe care o au alimentele crude de a revitaliza corpul fizic este aproape nelimitată. Am văzut corpul retrăgându-se de la niște margini destul de precare. A durat ceva timp pentru ca această domnișoară să se regenereze, dar cu o astfel de afecțiune degenerativă ar fi nevoie, în mod natural, de un timp semnificativ pentru a întoarce corpul. O dietă predominant cu fructe a fost esențială pentru a menține răspunsul nervos.

Este important să realizezi aici că corpul tău nu se poate regenera cu substanțe chimice toxice. Substanțele chimice toxice sunt văzute ca invadând proteine străine care vor servi doar la acidificarea în continuare a țesuturilor, creând daune suplimentare și răspunsuri imune inflamatorii constante care trebuie tratate cu steroizi - provocând un cerc vicios. Nici stimularea electrică nu este răspunsul.
Oamenii dansează în jurul adevărului, refuzând să-l îmbrățișeze. Banii sunt în general factorul motivant. Din cauza lăcomiei, oamenii preferă să creeze sisteme de „tratament” care să facă bani (cum ar fi instituțiile de îngrijire a bolilor, medicamentele, operațiile) decât să învețe adevărul de bază despre boală.

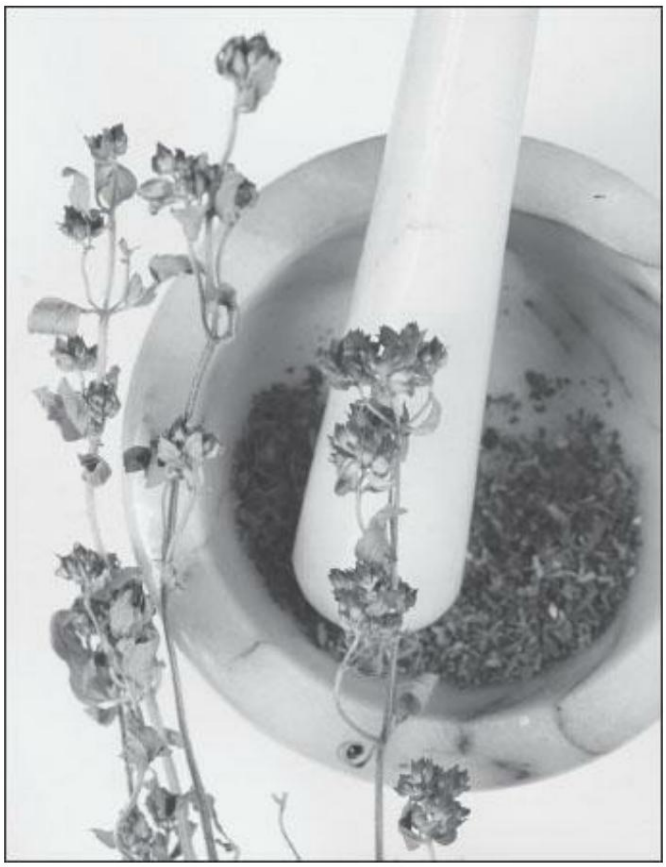
ACEȘI RĂSPUNS — ALCALIZAȚI

Întărește fiecare celulă din corpul tău prin dietă și ierburi. Amintiți-vă Alcalinizați, Alcalinizați, Alcalinizați! Este singura cale. De asemenea, recomand o formulă de înaltă calitate, pe bază de plante, pentru creier și nervi pentru a întări și mai mult coloana vertebrală, centrii nervoși și țesutul cerebral. De asemenea, este esențial pentru a îmbunătăți glandele suprarenale. Aici sunt creați o mulțime de neurotransmițători și steroizi ai corpului.

O altă considerație în tulburările și leziunile neurologice este

Machine Translated by Google

tiroida/paratiroida. Hormonul paratiroidian este necesar pentru utilizarea corectă a calciului. Puteți afla cât de bine funcționează sistemul dumneavoastră făcând Testul de temperatură bazală (vezi Anexa A). Cu o bună utilizare a calciului și o dietă cu alimente crude, succesul tău este aproape garantat.



Cel puțin, calitatea vieții celor care suferă de leziuni nervoase este mult îmbunătățită odată cu eliminarea infecțiilor tractului urinar, supraspasticitatea, durerea, celulita, obezitatea și deteriorarea țesuturilor. În cel mai bun caz, ei experimentează o recuperare totală. Întregul organism poate deveni din nou sănătos și vital.

Nu renunța niciodată și nu crede că organismul nu se poate regenera singur. Corpurile noastre devin foarte acide și toxice din alimentele despre care ni s-a învățat că sunt bune pentru noi. Organismul nu se poate regenera atunci când este plin de inflamații, mucus, paraziți, substanțe chimice toxice, metale și hormoni excesivi. Carnea de animal moartă, lactatele gătite care formează mucus, cerealele acide „grase” și zaharurile rafinate servesc doar la distrugerea organismului. Deveniți din nou în viață. Regenerează-te și lasă să înceapă minunile.

MODULUL 5.7

Machine Translated by Google

Diabet: Tipurile I și II

Cifrele guvernului SUA, ianuarie 2003, raportează 17 milioane de americani cu diabet. Pentru o boală care are efecte atât de devastatoare asupra organismului, diabetul este unul dintre cele mai ușor de depășit. Spun acest lucru respectând faptul că există unele cazuri dificile, mai ales la tipurile mai avansate „casabile”, sau ceea ce se numește diabet de tip I sau juvenil.

Practic, există două tipuri de diabet. Tipul I, care se numește de obicei diabet juvenil sau fragil, se încadrează în categoria insulino-dependenților. Tipul II, sau ceea ce se numește diabet cu debut tardiv, este considerat diabet non-insulino-dependent. Cu toate acestea, poate deveni dependent de insulină.

În opinia mea, există o diferență foarte mică între aceste tipuri, cu excepția deficiențelor tisulare asociate de tip I, care au devenit mult mai slabe prin transmiterea genetică. Pentru a înțelege mai bine boala numită diabet, să examinăm țesuturile și celulele implicate și cauza din spatele eșecului lor.

ROLUL PANCREASULUI

Una dintre glandele implicate în diabet este pancreasul, care este atât o glandă exocrină, cât și una endocrină. Pancreasul este situat în spatele stomacului, în fața primei și a celei de-a doua vertebre lombare, situat orizontal cu „capul” atașat de prima parte a intestinului subțire (duodenul). „Coada” pancreasului se extinde până la splină.

Pancreasul are de îndeplinit două sarcini vitale, fără de care organismul nu ar putea trăi. În primul rând, este secreția de enzime digestive majore. De asemenea, bicarbonatul de sodiu este eliberat în acest moment pentru a alcaliniza conținutul stomacului, astfel încât aceste enzime digestive să poată funcționa. În al doilea rând, cea mai relevantă pentru diabet este producția de insulină de către celulele beta pentru utilizarea glucozei. Atunci când celulele din pancreas devin slabe și nu reușesc să-și facă treaba, ambele aspecte sau funcții pot fi afectate. Există câteva alte funcții ale pancreasului, despre care vom discuta mai târziu.

Digestia este unul dintre primele lucruri la care ne gândim când ne gândim la pancreas. Chiar dacă nu are legătură directă cu diabetul, digestia corectă este un proces vital prin care alimentele sunt descompuse, astfel încât nutriția și

Machine Translated by Google

energia poate fi folosită pentru combustibil celular. Fără aceasta, întregul organism devine slab, afectându-i toate funcțiile.

Corpul secretă diverse enzime digestive în practic patru locuri: gură, stomac, pancreas și intestinul subțire. Enzimele bucale, pancreatice și intestinale sunt similare între ele și sunt de natură alcalină, afectând digestia carbohidraților, zahărului și grăsimilor. Stomacul este singura cameră acidă din corpul tău și rolul său este de a începe să descompună structurile proteice. Acest lucru este realizat de HCL (acid clorhidric) care eliberează pepsină.
HCL și pepsina sunt de natură acidă. Este important de remarcat aici importanța bilei și a bicarbonatului de sodiu, primul eliberat de ficat/vezica biliară și cel din urmă de pancreas. Aceștia sunt agenți alcalinizanți, care acum alcalinizează conținutul acid al stomacului (numit chim), astfel încât enzimele alcaline pancreatice și intestinale să poată termina treaba.

Dacă există un flux biliar inadecvat și bicarbonat de sodiu inadecvat, acizii din chim vor neutraliza enzimele digestive alcaline din pancreas, oprind digestia sau descompunerea alimentelor. HCL va arde sau inflama apoi pereții intestinelor. Acest lucru poate duce în cele din urmă la ulcere și „ite” intestinale. Deoarece acizii neutralizează alcalii, enzimele digestive alcaline ale pancreasului și tractului intestinal sunt inhibate să digere corect alimentele. Acest lucru determină fermentația și putrefacția, care devine acum procesul care descompune particulele de alimente rămase, în locul acțiunii adecvate a enzimei. Acest lucru, desigur, reduce multă toxicitate și alcool, ceea ce împiedică și mai mult descompunerea corespunzătoare a alimentelor în materiale de construcție și combustibili. Acest alcool creează probleme suplimentare de zahăr din sânge și acidoză.

Funcția pancreasului care are legătură directă cu diabetul este îndeplinită de celulele beta, care produc și eliberează insulină care ajută la utilizarea combustibilului de glucoză de către organism. Insulina, fiind un hormon de tip proteic, ajută la transportul glucozei prin pereții membranei celulare. Este important de menționat aici că fructoza din fructe se deplasează prin pereții celulari prin difuzie, nu prin transport activ, ca în cazul glucozei. Aceasta înseamnă că nevoia de insulină pentru a ajuta fructoza într-o celulă este foarte discutabilă, dar diabeticilor li se spune de obicei să nu mănânce fructe din cauza zahărului său. Întotdeauna mi-am pus pacienții diabetici pe fructe, cu rezultate extraordinar de pozitive.

Lasă-i pe alții să o facă pentru tine Am

văzut caz după caz în care o persoană dragă își trage partenerul în clinica mea și vrea să-i spun celeilalte persoane ce trebuie să facă. Își împinge

Machine Translated by Google

prieten sau persoana iubită bolnavă într-un program de detoxifiere. Ei le fac sucurile, le pregătesc mâncarea și le pregătesc suplimentele din plante. De nouă ori din zece, acest lucru generează eșec. Inima bolnavului și dorința adevărată de a fi bine nu există.

Trebuie să faci parte din propria ta vindecare. Acesta este, parțial, motivul pentru care te îmbolnăvești. Dacă vrei să fii bine și sănătos, trebuie să creezi acest lucru cu propriile tale dorințe și acțiuni, la fel cum ai face orice îți dorești să experimentezi sau să ai în viață.

Este grozav să-i ai pe cei dragi de partea ta în acest proces, dar nu până la punctul de a-ți umbri propria dorință și obiective pentru tine. Dacă vrei să fii bine, trebuie să vină de la tine. Deveniți un exemplu strălucitor pentru lume despre cât de puternic este Dumnezeu cu adevărat. Dar mai întâi trebuie să te arăți.

Partea pancreasului numită Insulele Langerhans este locul unde se găsesc celulele beta. După cum sa menționat anterior, aceste celule produc și eliberează insulină.
Când această parte a pancreasului devine hipoactivă din cauza inflamației sau a congestiei, acest lucru poate duce la producerea unor cantități inadecvate de insulină.

Insulele Langerhans sunt formate din trei tipuri de celule: celule alfa, care secretă glucagon și cresc glicemia; celulele beta, care secretă insulină, scăzând nivelul glucozei din sânge; și celulele delta, care secretă somatostatina.
Somatostatina inhibă secreția de insulină, glucagon, un hormon de creștere din hipofiza anterioară și gastrină din stomac. După cum sa menționat anterior, în diabetul zaharat sunt afectate celulele beta.

În ambele tipuri de diabet, dar mai ales tip I, această slăbiciune a pancreasului se transmite de obicei genetic. Cu toate acestea, prin stilul de viață al cuiva, slăbiciunea pancreatică poate fi creată în această perioadă de viață. Acest lucru ar fi valabil mai ales pentru diabetul de tip II sau cu debut tardiv. Ar putea dura câteva generații pentru ca o slăbiciune cauzată de inflamație sau toxicitate să provoace de fapt diabet. Probabil că ați experimenta hipoglicemie sau diabet gestațional înainte ca acest lucru să se manifeste ca orice tip permanent de diabet. Desigur, există o gamă largă de diabet, deoarece gradul de slăbiciune pancreatică variază. Amintiți-vă că cineva a trebuit să înceapă această slăbiciune inițial. Întrebarea rămâne: „Cum au început-o?”

Diabetul este considerat o altă problemă autoimună, în care limfocitele atacă celulele beta și le distrug. Din experiența mea, aceasta este o înțelegere greșită a mecanismelor de protecție ale corpului. Amintiți-vă, sistemul dumneavoastră imunitar este conceput pentru a elimina cei slabi. Nu se atacă singur pentru

Machine Translated by Google

fara motiv. Comunitatea medicală alopată nu poate găsi un motiv pentru acest răspuns autoimun decât să spună că este probabil în gene. Cu toate acestea, adevăratul motiv pentru acest răspuns devine evident când înțelegeți că în natură cei puternici supraviețuiesc în timp ce cei slabi pierd. Natura nu procreează niciodată pe cei slabi. Natura îl elimină.

Am văzut diabetul creat doar din ciucuri pancreatice. Flukes sunt paraziți care se pot infiltra în ficat și pancreas. Curățarea majorității paraziților dăunători din organism face parte dintr-un program bun de detoxifiere.
Cu toate acestea, paraziții nu creează inițial boli sau insuficiență tisulară. Ele sunt secundare toxicității și slăbiciunii țesuturilor.

GLANDELE SUPRARENALE

Una dintre cele mai importante relații care este larg trecută cu vederea este cea dintre pancreas și glandele suprarenale. Cortexul glandelor suprarenale produce hormoni andrenocorticali. Steroizii suprarenalii numiți glucocorticoizi (și anume cortizol și corticosteron), acționează în principal asupra metabolismului carbohidraților. Cortizolul și cortizonul au multe funcții, inclusiv antiinflamatorii și digestia sau metabolismul carbohidraților. Această acțiune este de natură catabolică, ceea ce înseamnă că este implicată în procesul de descompunere.

Glandele suprarenale produc și neurotransmițători care afectează funcția pancreatică. Prin urmare, ar fi important să lucrați asupra ambelor glande. Este întotdeauna important să întăriți glandele suprarenale, deoarece acestea au o relație vitală cu fiecare celulă din organism.

Combustibili pentru caroserie

- Glucoza și fructoza sunt zaharuri simple esențiale necesare pentru „a rula” corpul tău, la fel cum mașina ta are nevoie de combustibil pentru a funcționa.
- Zaharurile simple necesită mult mai puțină insulină decât zaharurile complexe.
- Zaharurile complexe, cum ar fi maltoza, dextroza și zaharoza rafinată, trebuie descompuse în zaharuri simple înainte ca organismul să le poată folosi. Acest lucru creează cerințe mari de insulină și, de asemenea, duce la glucoză excesivă, provocând depozitarea grăsimilor.

- Aminoacizii sunt materialele tale de construcție, iar zaharurile (glucoză, fructoză etc.) sunt combustibilii tăi.
- Nu utilizați niciodată proteine pentru combustibili. Acest lucru creează leziuni tisulare, cancer și moarte. Proteinele sunt materiale de construcție, nu combustibili.

Machine Translated by Google

TIROIDĂ/PARATIROIDĂ

Glanda tiroidă/paratiroidă trebuie de asemenea luată în considerare datorită controlului său asupra metabolismului și al factorilor de utilizare a calciului. Fără utilizarea adecvată a calciului, toate celulele din organism pot deveni slăbite. De asemenea, calciul joacă un rol în utilizarea zincului, seleniului și fierului, care afectează utilizarea glucozei și funcțiile celulare.

HIPOTALAM ȘI HIPOFIZĂ

O altă zonă de slăbiciune de luat în considerare în diabet este hipotalamusul și glanda pituitară. Partea posterioară a glandei pituitare, controlată de hipotalamus (computerul principal al organismului), eliberează un hormon anti-diuretic care, atunci când este subactiv, provoacă diabet insipid. De asemenea, este important de reținut că intestinul transvers se află în centrul a optzeci la sută sau mai mult din slăbiciunile superioare ale creierului, inclusiv și în special zonele hipofizare și hipotalamus. Cu o mai bună înțelegere a tractului gastro-intestinal, în special a colonului și a relației sale cu organele și glandele, veți aprecia de ce este necesar un tract gastro-intestinal sănătos pentru a ajuta sănătatea restului corpului.

tractul gastrointestinal și diabetul zaharat

Tractul tău gastrointestinal are o relație cu toate organele și glandele din corpul tău. Așa cum butucul este centrul unei roți, tractul gastro-intestinal este considerat centrul corpului tău. Atunci când tractul gastro-intestinal este afectat de placa de putrefare din carne și produse din făină, inflamația și toxicitatea rezultată sunt transmise zonelor aferente. Acesta este motivul pentru care curățarea și întărirea tractului gastro-intestinal este vitală pentru succesul dumneavoastră în orice boală, inclusiv diabet.

ADEVARATELE CAUZE ALE DIABETULUI

Machine Translated by Google

Există multe teorii cu privire la cauzele diabetului, de la colesterolul plasat în jurul celulelor beta, la probleme autoimune, la genetică.
Alții spun că este de la stres și obezitate.

Fiecare celulă din corpul tău este o celulă genetică. Unii devin mai slabi decât alții în funcție de cele de mai sus. Aceste slăbiciuni sunt amplificate și transmise prin fiecare nouă generație. Din cauza neconștientizării noastre cu privire la acest fapt, specia umană se confruntă în prezent cu slăbiciuni grave ale țesuturilor, care au ca rezultat în principal boli cronice și degenerative.

Amintiți-vă că există doar două cauze ale bolii, orice boală. Numărul unu este toxicitatea și numărul doi este acidoza, sub formă de inflamație. Aceste două cauze sunt efectele a ceea ce mănânci, bei, respiri, a ceea ce pui pe piele, precum și a ceea ce gândești și simți. Acestea sunt modalitățile prin care fie vă întăriți corpul, fie îl slăbiți și celulele din el.

TRATAMENTUL DIABETULUI

Întotdeauna i-am pus pe diabetici pe o dietă cu fructe și legume crude. Acest tip de dietă va curăța și reconstrui pancreasul și glandele suprarenale. Combinațiile de alimente sunt, de asemenea, esențiale de urmat (vezi instrucțiunile pentru combinarea alimentelor în Capitolul 7, Mâncare pentru vitalitate), deoarece fermentația și putrefacția alimentelor afectează negativ pancreasul și nivelul zahărului din sânge. Folosesc, de asemenea, un program de detoxifiere pe bază de plante și o formulă de susținere a pancreasului împreună cu dieta (vezi Capitolul 8 pentru plante și formule pe bază de plante care oferă acest sprijin). În diabetul de tip II, dacă urmați un program bun de detoxifiere și folosiți ierburi de înaltă calitate, ar trebui să renunțați la insulină în decurs de trei până la opt săptămâni.

Aș sfătui întotdeauna asistența unui medic calificat care vă poate ajuta să vă ghidați în acest proces de detoxifiere. Este vital să vă urmăriți nivelul zahărului din sânge. Ele pot scădea foarte repede și nu doriți să vă administrați prea multă insulină atunci când glicemia este mai normalizată. Asta te-ar putea pune în comă.

Foloseste bunul simt. Fă-ți timp și fii inteligent în ceea ce faci. Dacă sunteți pe insulină și vă autoreglați sau vă verificați zilnic zaharurile, nu trebuie să vă faceți griji dacă zaharurile cresc temporar. Unele fructe vă pot crește temporar glicemia. Dacă observați că un anumit fruct face acest lucru, eliminați acel fruct până când vă stabilizați zaharurile. Ține minte scopul tău este

Machine Translated by Google

pentru a curata si regenera pancreasul si glandele suprarenale, nu pentru a trata diabetul.

Nu uitați că zaharurile complexe precum zaharoza, maltoza și dextroza vă pot supraîncărca sistemul cu glucoză. Încercarea de a conduce această glucoză excesivă în celule cu insulină nu este răspunsul. Evitarea acestor alimente complexe cu zahăr este răspunsul.

Veți observa, de asemenea, că proteinele, în special carnea, vă vor crește și glicemia. Carnea nu este un aliment echilibrat, deoarece constă în mare parte din proteine.
Prin urmare, corpul tău va descompune grăsimea și le va transforma în glucoză pentru echilibru. Glucoza care răspunde va crește apoi nivelul de glucoză din sânge.

Există atât de mulți factori care contribuie la diabet. Nu te complica. Mânca
hrana care a fost concepută pentru corpul tău - fructe, legume și nuci.

„Nu există boli incurabile, doar oameni incurabili.” Aceasta înseamnă că unii oameni nu se vor vindeca pentru că nu vor să fie. Mulți își folosesc boala pentru atenția membrilor familiei sau a altora. Mulți indivizi se pierd pentru ei înșiși și caută iubire și atenție de la alții ca mecanism de sprijin. Fii puternic în tine; petrece timp singur cu tine.

Aflați cât mai multe despre alimente și despre efectele lor reale asupra țesuturilor.
Nu vă temeți niciodată de Dumnezeu și de natură. Efectele devastatoare ale diabetului sunt mari, dar vindecarea lui este simplă. Dacă îți ia șase luni până la un an să te vindeci, e mai bine decât o viață întreagă de mizerie. Fii liber de bolile tale. A se insanatosi.

MODULUL 5.8

Pierderea în greutate și controlul: abordarea cauzei

Există multe motive pentru care oamenii sunt supraponderali. Obezitatea a devenit o mare problemă în lume, în special în Statele Unite. Secretarul pentru Sănătate și Servicii Umane, Tommy Thompson, citat în New York Times, ianuarie 2003, a spus că 50 de milioane de adulți, sau 25 la sută din populația adultă a SUA, sunt obezi. Dacă s-ar adăuga cifrele pentru obezitate la copii, aceasta ar crește foarte mult numerele.

În obezitate trebuie să se abordeze întotdeauna cauzele, nu efectele. Deoarece conștiința socială vede grăsimea ca fiind excesivă, nesănătoasă, un semn al pierderii controlului sau un lucru rău, căutăm cu orice preț să o scăpăm de corpul nostru. niste

Machine Translated by Google

indivizii renunță și se predau acesteia, ascunzându-și furia și anxietatea adânc în ei. Desigur, acest lucru poate agrava problema.

Să examinăm motivele din spatele obezității. În primul rând avem sistemul glandular endocrin. Arată-mi obezitatea și îți voi arăta o afecțiune subactivă a tiroidei și a glandelor suprarenale. Hipotiroidismul este una dintre cele mai frecvente cauze ale obezității. Mulți medici folosesc un test de sânge pentru a determina hipo- sau hiperactivitatea glandei tiroide. În general, testează TSH-urile, T3-urile și T4-urile din sânge pentru a determina cum funcționează tiroida. (Consultați Anexa D pentru o prezentare completă a analizelor de sânge și a modului de interpretare a propriilor rezultate.) După ani de observație, a devenit destul de evident pentru mine că aceste teste sunt foarte inexacte. Acesta este motivul pentru care a fost conceput Testul de temperatură bazală (vezi Anexa A). Am văzut mii de cazuri în care T3 și T4 ale unei persoane sunt normale, iar pacientul stă în fața mea cu extremități reci, căderea părului, oboseală, unghii fragile sau crestate, probleme cardiace, depresie sau slăbiciune a vocii, doar pentru Numiți câteva dintre semnele clasice ale hipotiroidismului.

Glandele suprarenale sunt a doua cea mai frecventă cauză a obezității atunci când cortexul suprarenal devine hipoactiv. Acest lucru poate afecta diverși steroizi care se ocupă de metabolismul carbohidraților, ceea ce înseamnă că zaharurile complexe (amidonul) și chiar glucoza pot fi ușor convertite în grăsimi în loc să fie metabolizate corespunzător. Desigur, poate fi implicată și glanda principală, hipofiza.

A treia și cea mai populară cauză a obezității o reprezintă obiceiurile alimentare. Suntem o societate care iubește dizaharidele. Acestea sunt zaharuri complexe, inclusiv zaharoza, dextroza, maltoza si lactoza. Organismul nostru poate folosi doar zaharuri simple: glucoza; fructoză; sau la sugari, galactoză. Toate moleculele complexe de zahăr trebuie descompuse în zaharuri simple înainte ca celulele să le poată folosi pentru energie. Excesul este apoi transformat și stocat sub formă de glicogen sau grăsime. Dieta medie americană include și o mulțime de grăsimi saturate care, într-un mediu acid, se saturează și mai mult. Acest lucru le face indisponibile celulelor pentru nutriție și energie. Acest lucru creează, de asemenea, o condiție asemănătoare lipiciului în sânge și sistemul vascular. Pietrele, formarea plăcii și lipirea celulelor roșii din sânge sunt efecte secundare.

Amidonurile, cum ar fi cerealele, au devenit foarte populare printre homo sapiens. Cerealele neîncolțite sunt foarte sărace în nutriție disponibilă, formează acid, îngrașă, sunt greu de digerat și sunt un amidon lipicios. Motivul pentru care hrănim bovinele și porcii cu cereale este să le îngrășăm pentru piață.

Genetica, desigur, joacă un rol important în conștiința corpului nostru. Fiecare

Machine Translated by Google

celula din corpul tău este o celulă genetică. Cu toate acestea, unele sunt mai slabe, iar altele sunt mai puternice. Iar celulele slabe pot duce la slăbiciuni glandulare, care sunt apoi transmise din generație în generație. Fiecare generație devine mai slabă dacă cineva nu începe să-și întărească celulele slăbite genetic.

COMPONENTELE EMOȚIONALE ALE CÂȘTIREA ÎN GREUTATE

Ca societate, am devenit extrem de emoționali și codependenți, adică slăbiți emoțional și mental. Acest lucru are un efect profund asupra obezității, deoarece am fost învățați să înlocuim dulciurile sau alimentele rafinate – așa-numitele „mâncăruri de confort” – în perioadele de slăbiciune emoțională și durere. Din moment ce suntem frugivori, dulciurile se potrivesc nevoilor noastre biologice. Cu toate acestea, aceste zaharuri ar trebui să fie zaharuri simple, nu zaharuri complexe, care sunt depozitate în mare parte sub formă de grăsimi.

Dacă vrei să-ți schimbi viața, petrece timp cu tine însuți și află cine ești cu adevărat. Esti divină. Dumnezeu te-a creat, deci tu ești expresia lui Dumnezeu. Individualitatea este numele jocului în creație. Învață să te bucuri de faptul că ești unic. Cu toții venim singuri în această lume, trăim singuri cu excepția companiei celor cu care dorim să petrecem timp, apoi murim singuri. Suntem mereu singuri în noi înșine. Începe să te iubești pentru că ești tot ce ai, cu excepția lui Dumnezeu.

Mintea ta este cel mai puternic instrument cu care creezi. Modul în care te vezi îți dictează experiența. Dacă vrei să fii slab, vezi-te ca fiind slab.
Majoritatea oamenilor obezi nu se simt slabi, asa ca le este greu sa se vada slabi. Simțindu-te subțire vei începe să te vezi ca fiind slabă.
Schimbarea dietei cu fructe proaspete crude și salate face ca organismul să se simtă subțire, ușor și curat. Dieta recomandată în această carte va topi grăsimile și, în același timp, va spori funcția celulară, crescându-vă vitalitatea.

Lucrează și asupra sistemului glandelor endocrine, în special a glandelor tiroide și suprarenale. Consumul unei diete cu alimente crude și utilizarea ierburilor poate regenera literalmente totul. Reconstruiește-te - este distractiv. Fii fericit cu tine și bucură-te de Dumnezeu în fiecare moment. Lăsați furia, invidia, gelozia sau ura să dispară și aduceți dragostea pentru toată viața, deoarece toată viața este divină.

PERICOL AL DIETALOR BOGATE DE PROTEINE

Machine Translated by Google

În încercarea de a pierde în greutate, încercăm adesea diete bogate în proteine. Dietele bogate în proteine sunt foarte toxice pentru noi, mai ales când această proteină provine din surse animale. Corpul tău trebuie să petreacă mult timp și energie pentru a descompune aceste structuri proteice în aminoacizi simpli înainte ca organismul tău să le poată folosi. Organismul nu poate folosi deloc structurile proteice. Desigur, energia necesară pentru a face acest lucru va face ca grăsimea stocată să fie descompusă pe măsură ce organismul caută energie pentru a realiza conversia proteinelor.

Aminoacizii sunt elementele de bază pentru creșterea și repararea țesuturilor. Nu sunt proiectate sau utilizate pentru combustibil celular. Dacă încercăm să ardem aminoacizii ca combustibil, ceea ce provoacă cereri excesive de energie, vom pierde țesutul hepatic, pancreatic și rinichi și vom pierde funcția în acest proces. De asemenea, țesutul nostru muscular se va rupe singur; atunci devenim slăbiți și în multe cazuri murim. Da, mori.
Există mii de decese din cauza toxicității legate de proteine în fiecare an. Proteina este acide și bogată în fosfor (azot) și fier, ceea ce împinge electroliții, în special calciul. Fiind acid, provoacă inflamația și acumularea de mucus în organism. Toate acestea duc în cele din urmă la moartea celulară. Este important să înțelegem adevăratele nevoi biologice ale corpului nostru și efectele devastatoare ale dietelor bogate în proteine.

ZAHARUL SIMPLU SUNT RĂSPUNSUL

Zaharurile sunt combustibilul necesar vieții celulare. Cu toate acestea, aceste zaharuri trebuie să fie simple zaharuri, așa cum se găsesc în fructe și legume. Zaharurile complexe care se găsesc în cereale, zaharuri rafinate, produse lactate și altele asemenea, provoacă depozitarea grăsimilor și sunt acide și foarte congestive.

Consumul unei diete cu fructe și legume crude vă oferă mega-nutriție, inclusiv zaharuri simple și aminoacizi. Aceste alimente vor reduce greutatea, mai ales dacă le consumi 100% crude. Acest lucru vă va curăța și va începe să îmbunătățiți glandele tiroide și suprarenale. Amintiți-vă de glande, glande, glande! Glandele tale controlează toate cele 76 de trilioane de celule. Acestea vă afectează metabolismul digestiv, metabolismul zahărului și metabolismul grăsimilor, toate acestea determinând greutatea și nivelul de energie.

Subțire excesivă

Mulți oameni suferă de ciuma subțirii excesive din cauza digestiei proaste - probleme cu pancreasul și malabsorbție în tractul digestiv. Când cineva nu reușește să descompună în mod corespunzător alimentele în materiale de construcție și combustibili, sau

Machine Translated by Google

atunci când tractul intestinal devine atât de afectat încât acești nutrienți nu pot fi absorbiți, organismul va muri de foame. Chiar și în afecțiunile hipotiroidiene, unde ne-am aștepta să vedem o afecțiune supraponderală, dacă persoana are un pancreas slab și un tract digestiv afectat, el sau ea poate deveni destul de subțire în ciuda subactivitatii tiroidei. Uneori pot dura ani pentru a corecta această afecțiune. Cu toate acestea, călătoria către sănătate merită întotdeauna.

Mulți oameni, chiar și medicii, asociază subțirea excesivă cu deteriorarea și adesea își compromit propria sănătate sau pe cea a pacienților prin utilizarea sau sugerarea diferitelor alimente pentru a ajuta la creșterea în greutate. De obicei, grăsimile din produsele de tip lactate și cerealele sunt alimentele recomandate. Acestea, totuși, provoacă și mai multă slăbiciune în celule din cauza naturii lor congestive și acide.

Dacă urmează un program de detoxifiere și slăbește, una dintre cele mai importante întrebări pe care trebuie să le pui este: „De ce slăbesc atunci când pun mai multă nutriție și aminoacizi superiori în corpul meu mâncând o dietă cu alimente crude?”

Unul dintre răspunsuri este că atunci când corpul tău devine mai puternic și mai sănătos, va începe să elimine toxicitatea și celulele slabe din el, făcând astfel loc pentru noi celule mai sănătoase. Poți pierde unghiile mâinilor sau picioarelor, pielea, mușchii etc., într-un proces de detoxifiere, mai ales dacă aceste țesuturi sunt prea slabe pentru ca organismul să se întărească. Nu vă faceți griji, se întorc; nu ca înainte, dar mult mai puternică și mai sănătoasă.

NOTĂ: Unele persoane care încep o dietă cu fructe și legume crude se vor îngrășa la început. Nu vă panicați! Aceasta este doar greutatea „apă”. Fructele și legumele crude sunt 90% apă. Dacă reține apă, asta se datorează faptului că corpul tău este mult prea acid și are prea multe depozite acide în țesuturi. Corpul reține apa pentru a tampona sau alcaliniza și pentru a elimina aceste condiții. Acest lucru nu va dura mult și este foarte benefic.

Aveți răbdare și distrați-vă în timp ce porniți în această nouă aventură de a mânca pentru vitalitate și sănătate. Și vezi cum se topesc kilogramele.

MODULUL 5.9

Pielea și tulburările ei

Machine Translated by Google

Pielea ta este cel mai mare organ vital pe care îl ai. Funcțiile sale variază de la controlul temperaturii și protecție până la eliminare. Pielea ta este, de asemenea, cel mai mare organ de eliminare pe care îl ai și uneori este denumit „al treilea rinichi”. Pielea ta ar trebui să elimine în fiecare zi la fel de mult ca plămânii, rinichii și intestinele. Această eliminare se face sub formă de mucus, toxine (acizi) și gaze.

Efectele sau produsele secundare ale multor alimente pe care le consumați vă vor congestiona și vă vor inflama sistemul. Afecțiunile pielii sunt doar semne ale acestui proces. Pe măsură ce organismul încearcă să elimine aceste produse secundare, puteți experimenta orice, de la mătreață, cosuri și erupții cutanate, până la dermatită, psoriazis și cancer de piele. Psoriazisul si cancerul de piele fiind cele mai toxice si parazitare dintre toate afectiunile pielii.

Paraziții sunt gropi. Se găsesc oriunde există toxicitate și celule moarte sau pe moarte, inclusiv în straturile pielii și pe partea superioară a pielii. Puteți numi toate aceste simptome „boli” dacă doriți, însă cauza este întotdeauna aceeași. Doar gradul de seriozitate este diferit. Majoritatea medicilor alopați folosesc cortizon sau steroizi precum prednisonul pentru a trata aceste afecțiuni ale pielii, care servesc doar la alungarea toxinelor și a paraziților mai adânc în țesuturi, blocând astfel eliminarea corectă și mai mult.

Pe măsură ce pielea și organele de eliminare sunt susținute de toxine, la fel și ficatul. Dacă aveți orice afecțiuni ale pielii – de la coșuri obișnuite până la dermatită sau psoriazis – trebuie să vă detoxifiați, în special sistemul limfatic, ficatul, rinichii și intestinele. Nu mai mâncați lactate și zaharuri rafinate, toate acestea provocând congestie grea în țesuturile corpului.
Ciupercile iubesc acest tip de congestie și toxicitate ca sursă de hrană. Acest lucru creează o afecțiune numită Candida albicans, care este o creștere excesivă a drojdiei. Drojdia face parte din familia ciupercilor. Puteți ucide majoritatea acestor ciuperci (drojdii) cu orice formulă bună de paraziți pe bază de plante. Cu toate acestea, dacă nu eliminați toxicitatea și congestia cu care se hrănesc, vor reveni.

Febra este unul dintre cele mai bune instrumente pe care organismul le folosește pentru a ajuta la eliminarea prin piele. Creșterea temperaturii corpului crește transpirația, crescând astfel eliminarea toxinelor, otrăvurilor și mucusului. Acesta este motivul pentru care organismul va produce simptome asemănătoare răcelii și gripei ca urmare a atacurilor parazitare, stimulării sau detoxificării (alcalinizarea). Nu opriți niciodată un simptom de răceală sau gripă sau febra. Acestea nu sunt boli, ci un răspuns natural al organismului pentru a crește eliminarea, care este vitală pentru a te însănătoși.

Dacă nu transpiri, pielea ta devine congestionată, ducând la uscăciune sau

Machine Translated by Google

inflama ie. Multe femei au această problemă, așa că folosesc creme hidratante pentru a face pielea moale și grasă din nou. Acest lucru se adaugă doar la problemă, deoarece aceste loțiuni se adaugă la congestia straturilor subcutanate ale pielii.
Congestia și toxicitatea blochează canalele de ulei ale pielii și porii de ieșire, făcând pielea uscată și solzoasă. Sănătatea pielii tale este o problemă internă, nu una externă. Cu alte cuvinte, un corp sănătos în interior înseamnă piele sănătoasă în exterior. Dacă trebuie să hrăniți pielea extern, utilizați ulei de semințe de struguri sau ulei de măsline pur, crud, organic. Sau combinat cu tocoferol vitamina E, ulei de jojoba sau uleiuri esențiale pure ar fi recomandate.

Dacă aveți hipotiroidism, ceea ce face 60 până la 70 la sută din populație, veți avea dificultăți să transpirați. Glanda tiroidă afectează capacitatea cuiva de a transpira, fie făcându-vă să transpirați prea mult, fie nu suficient. Lipsa exercițiilor fizice și activitatea scăzută este un alt motiv pentru care oamenii nu transpira suficient.
Consultați Capitolul 9, Obiceiuri sănătoase și citiți secțiunile despre tratamentele cu foile rece și periajul pielii uscate. Acestea sunt doar două moduri simple de a crește eliminarea pielii. O dietă cu alimente crude este la fel de esențială pentru sănătatea pielii, precum și pentru sănătatea oricărei celule. Atunci când pielea începe să se prolapseze (scădeze) sau să se ridă, aceasta nu este bătrânețe. Aceasta este slăbiciunea pielii.

Trebuie să ai grijă de pielea ta la fel ca orice organ vital. Amintiți-vă că tiroida și ficatul sunt legate de piele, așa că detoxificați ficatul și mențineți tiroida să funcționeze corect. Utilizați testul de temperatură bazală (vezi Anexa A) pentru o determinare mai precisă a funcției tiroidei.

Bucurați-vă de pielea sănătoasă. Pe măsură ce vă detoxifiați și vă regenerați, întregul vostru organism vă va mulțumi și vă va răsplăti cu o sănătate puternică. Am ajutat oameni în vârstă de optzeci și nouăzeci de ani să-și recapete o piele vibrantă, sănătoasă, fără riduri, tonifiată și strânsă. Corpul este o mașină minunată și inteligentă. Ai grijă de al tău, deoarece este vehiculul tău în timpul șederii tale pământești.

MODULUL 5.10

Mintea, emoțiile și celulele

Până în acest moment, am discutat despre impactul și efectul pe care diferitele alimente și toxine pe care le consumați le au asupra corpului dumneavoastră. Să examinăm procesele mai subtile care te afectează pe tine și corpul tău și, de asemenea, creează boli.

Machine Translated by Google

Cele mai puternice două instrumente pe care le folosești pentru a-ți crea experiența aici în lumea fizică sunt mintea și emoțiile tale. Corpul tău fizic este doar o coajă de lut care îți poartă conștiința în jur. Nu ai fi capabil să creezi evenimentele din viața ta dacă nu ar fi procesele de gândire care îți permit să-ți imaginezi succesiunea de evenimente pe care vrei să le experimentezi. Fără emoții, însă, nu ar exista dorința de a crea. Pe măsură ce mintea ia imagini ale trecutului și prezentului și le pune împreună pentru a crea viitorul, emoțiile sunt cele care vă determină să manifestați aceste imagini. Cu cât sentimentele tale sunt mai puternice față de o idee sau imagine, cu atât mai mult vei „experimenta experiența”, indiferent ce este. La aceste aspecte creative gemene se adaugă ego-ul tău, care este sentimentul tău de individualitate. Pune toate acestea împreună și vei avea jocul vieții.

Mintea și emoțiile pot lucra pentru noi într-un mod pozitiv sau împotriva noastră într-un mod negativ controlându-ne și înrobindu-ne. Vă sugerez să vă folosiți mintea și emoțiile pentru a vă îmbunătăți și a vă revitaliza. Amintiți-vă, mintea lucrează din imagini. Ceea ce îți imaginezi devine realitatea ta la un nivel sau altul. Deci, transformă acest proces în beneficiul tău. Imaginează-ți sănătos și vital. Aici pot interveni emoțiile tale. Încântați-vă de o viață nouă, plină de vitalitate și vitalitate. Lasă-ți emoțiile să fie motorul către succesul tău. Citește și înconjoară-te cu cărți și informații despre alimente crude și detoxifiere. Este vital ca noi, ca suflete, să ne înțelegem corpurile, pentru că ele sunt vehiculele noastre în această călătorie prin creație. Trebuie să înveți cum să folosești corect corpul pentru binele tău cel mai înalt. Ceea ce creezi mental și emoțional devine experiența ta.

Adevărata sănătate și vitalitate se găsesc atunci când avem aceste „corpuri” mentale și emoționale în echilibru. Fiecare dintre aceste corpuri se impactează unul pe celălalt. Emoțiile tale, în special cele negative, cum ar fi furia, ura și gelozia, pot face corpul tău fizic bolnav și plin de boală. Aceste emoții sunt stocate în ficat și rinichi. Ele blochează funcția pancreatică adecvată (digestia) și alte funcții glandulare, de asemenea. Emoțiile ne pot chiar opri mintea, afectându-ne capacitatea de a înțelege, gândi și lua decizii raționale. În special, pot închide centrii cardiaci. Odată ce centrul inimii este închis, capacitatea ta de a fi sănătos scade drastic, chiar și până la punctul în care moartea este rezultatul inevitabil.

Printre pacienții cu cancer pe care nu i-am putut ajuta s-au numărat cei cărora li s-a închis centrul inimii, dintr-un motiv sau altul, și le-a fost greu să se deschidă spre iubire. La unii oameni, aceasta este o problemă complexă și profundă. Aici intervine meditația, rugăciunea personală profundă și consilierea spirituală.

Machine Translated by Google

Ar trebui să începi să te bucuri de viață așa cum este. Observați natura și înconjurați-vă de flori și plante, deoarece acestea sunt foarte vindecătoare. Natura îmbrățișează cu energiile iubirii. Dacă putem renunța la trecut, ne putem bucura de fiecare moment așa cum este. Lasă toate ura, furia și opiniile să dispară. Dă-le lui Dumnezeu. O veche zicală pe care o folosesc personal este: „Dă drumul și lasă-L pe Dumnezeu”.

Dragostea, fericirea, bucuria, sănătatea și controlul mental, toate țin inima deschisă. Nefericirea, depresia, disperarea, mânia, gelozia, furia, invidia și stările negative închid sau țin centrul inimii închis. Mintea trebuie, de asemenea, ținută sub control. Se spune că mintea este un mare servitor, dar un stăpân prost, chiar distructiv.

Procesul de gândire ne împiedică să ne bucurăm de momentul prezent, de „acum etern”, așa cum este numit. Îți amintești când erai copil și momentul prezent părea să dureze pentru totdeauna? Zilele acelea au fost lungi și pline de joacă și emoție. Pe măsură ce ai crescut, aceste momente atemporale s-au pierdut în mâinile gândirii și dorinței. Modul în care se preda în majoritatea sistemelor noastre școlare promovează competiția și limitează gândirea liberă, la fel cum lumea materialistă a posesiunilor limitează libertatea și fericirea. Aceste circumstanțe ne-au redus foarte mult conștientizarea generală și capacitatea noastră de a experimenta pe Dumnezeu, sursa adevăratei vitalități, fericiri și beatitudine.

Detoxificându-ți corpul fizic poți începe un lanț de evenimente care îți vor permite să-ți cureți și să-ți aduci sub control procesele emoționale și mentale. Puteți ajuta acest proces permițând modelelor de gândire vechi și emoțiilor care pot apărea în timpul detoxifierii să fie în sfârșit eliberate și uitate. Există mai multe moduri de a face acest lucru.

Începeți prin a vă urmări gândurile. Îndepărtează-te de ei și devii observatorul. Fii detașat de rezultatul lucrurilor și de opiniile și emoțiile altora. Dă drumul. Dă totul spiritului, lui Dumnezeu, vântului... orice în care crezi. Eliberează-ți toate emoțiile negative și lanțurile mentale. Acest lucru permite ca cea mai mare putere de vindecare să curgă prin tine și corpurile tale mentale, emoționale și fizice, aducând o vibrație și conștientizare care sunt de nedescris și rare. Bucurați-vă de viață clipă de clipă.

Permiteți-vă libertatea de a vă extinde și de a experimenta. Ieșiți din vechile stări condiționate de gândire și simțire și deveniți vibranti și sănătoși.
Fa-o acum!

GLANDE, EMOȚII ȘI SĂNĂTATE

Machine Translated by Google

Este important de reținut că atunci când sistemul tău glandular este dezechilibrat, la fel și tu. Acest lucru este valabil mai ales pentru triada: glandele pituitare, tiroida și suprarenale.

Când tiroida este hipoactivă, utilizarea calciului scade. Acest lucru poate duce la toate tipurile de stări de depresie, de la u oară la cronică. Când glandele suprarenale devin hipoactive, anxietățile te pot copleși. Răspunsurile variază de la timiditate ușoară și introversie, la aprehensiune, la îngrijorare și anxietate cronică, la atacuri acute de anxietate, la frică paralizantă și recluziune. Tulburarea bipolară, schizofrenia și alte afecțiuni similare sunt toate manifestări ale celor de mai sus, deoarece vă afectează calciul, serotonina, neurotransmițătorii și altele asemenea. Acesta este motivul pentru care sănătatea corpului tău fizic este atât de importantă pentru corpul tău mental și emoțional. Toate sunt interconectate până la punctul în care le experimentați pe toate trei ca o singură expresie.

rezumat

Învață secretele care duc la sănătatea și vitalitatea corpului tău fizic, emoțiilor și minții. Preluați controlul asupra acestor instrumente sau corpuri. Ele sunt instrumentele voastre de exprimare în timp ce vă aflați în această lume. Detoxificați-vă și curățați-vă corpul. Lasă toate emoțiile tale să fie purtate sau înlocuite cu dragoste. Treci dincolo de mintea ta în lumea Acum. Fii „tu” – nu mintea ta.
Folosiți gândul doar pentru a crea ceea ce aveți nevoie, nu ceea ce doriți.

MODULUL 5.11

Limbajul corpului: Ce încearcă să-ți spună corpul tău

Nimic nu se întâmplă în viață fără un motiv. Toate lucrurile există și se schimbă dintr-o cauză. Dacă faci o plimbare lungă pe drum, este pentru că te-ai hotărât prin gând și emoție (dorința) să faci asta. Celulele din corpul tău sunt la fel. Ei acționează și răspund prin gândire și emoții. Cu toate acestea, tipurile de gânduri și emoții care acționează asupra celulelor sunt purtate într-un mod subtil, aproape subconștient.

Machine Translated by Google

Celulele funcționează deja automat. Totuși, hormonii, steroizii, neurotransmițătorii, serotonina etc., îi influențează. Aceste substanțe creează o reacție în țesuturi (celule) care le face să răspundă sau să reacționeze într-un anumit mod, în funcție de gândul sau emoția inițială. Un bun exemplu în acest sens este frica. Dacă vezi ceva care te îngrozește, glandele suprarenale vor produce adrenalină (epinefrină) pentru a stimula inima și fluxul sanguin și pentru a încuraja mișcarea mușchilor. Acest lucru vă oferă multă putere suplimentară și energie pentru a alerga sau a lupta. Glanda suprarenală a primit mai întâi mesajul de a elibera adrenalină din creier, care a primit mesajul prin intermediul tău conștientizarea.

Celulele răspund la stimuli. Acest lucru poate avea rezultate pozitive sau negative, în funcție de sursa stimulilor. După cum am întărit pe parcursul acestei cărți, alimentele pe care le consumați, ceea ce beți, respirați și ceea ce puneți pe piele pot avea un efect pozitiv și de îmbunătățire sau un efect negativ asupra celulelor, țesuturilor, organelor sau glandelor. Un efect negativ poate provoca hipoactivitate a celulelor și a țesuturilor respective. Aceste influențe negative pot chiar uc

Pe măsură ce celulele dumneavoastră devin slăbite sau mor, ele își pot schimba morfologia (funcția). Ele pot fi invadate de paraziți pentru a le termina, și/ sau pot fi consumate de o celulă imunitară și astfel eliminați.

Pe măsură ce are loc acest proces de deteriorare celulară, corpul tău ca întreg începe să sufere. Acest lucru creează un efect de domino care provoacă o schimbare în modul în care funcționează corpul tău. Aceste multe schimbări sunt ca niște semne. Legate între ele devin un „limbaj” corporal pe care dumneavoastră sau medicul dumneavoastră să îl citiți. Dacă ești observator și înveți despre limbajul corpului tău sau despre metodele de comunicare, vei putea determina ce organe și glande te defectează. Acest modul ar trebui utilizat împreună cu Modulul 5.12, Chestionar de sănătate, care încheie acest capitol. Chestionarul vă va permite să reflectați asupra diferitelor procese și sisteme corporale și să le identificați punctele slabe.

Deocamdată, listele care urmează sunt niște indicii „limbajului corpului” sau efecte secundare, pe care le-am învățat în cei peste treizeci de ani de experiență ca medic specialist. Unele dintre acestea ar putea suna ca boli pentru tine, dar sunt doar efectele slăbiciunilor și eșecurilor organelor sau glandulare.

LIMBAJUL GLANDELOR, ORGANELOR I SISTEMELOR

Machine Translated by Google

Tiroidă (sistemul glandelor endocrine)

Slăbiciunea sau insuficiența tiroidei se va manifesta ca:

- Obezitate (dacă pancreasul tău este slab, poți fi slab și totuși să ai o slăbiciune tiroidiană)
- Metabolism scăzut (vă poate produce o digestie proastă)
- Temperatură scăzută a corpului (extremități reci și intoleranță la frig)
- Căderea părului și chelie
- Eșecul de a transpira în mod corespunzător, care afectează eliminarea pielii (creează pielea uscată și alte afecțiuni)

Paratiroidă (sistemul glandelor endocrine)

Calciul necesită un hormon paratiroidian, astfel încât să poată fi utilizat în mod corespunzător de către corpul dumneavoastră. Neutilizarea calciului are ca rezultat:

- Pierderea osoasă (osteoporoză, deteriorarea coloanei vertebrale sau hernie de disc)
- Pinteni ososi (de calciu).
- Artrita (de asemenea, slăbiciunea glandei suprarenale trebuie să fie prezentă)
- Slăbiciune a țesutului conjunctiv, care provoacă afecțiuni prolapsate (cădere) ale pielii, vezicii urinare, uterului, intestinelor și altor organe
- Vene varicoase și venele păianjen
- Hemoroizi
- Depresie
- Slăbiciune nervoasă
- Spasme, crampe ale mușchilor, convulsii
- Deshidratare
- Unghii crestate, fragile sau slăbite
- Anemia (calciul scăzut provoacă o utilizare slabă a fierului)
- Scolioza
- Discuri rupte
- Herniile
- Anevrisme
- MVP (prolapsul valvei mitrale - inimă)

Glandele suprarenale (sistemul glandelor endocrine)

Legat de sistemul nervos, inflamație, utilizarea carbohidraților, vindecarea și repararea țesuturilor. Slăbiciunea sau insuficiența acestor glande va fi văzută ca:

Machine Translated by Google

- „itis” (toate afecțiunile inflamatorii)
- Afecțiuni fibrochistice
- Fibromialgie, sclerodermie și sciatică Chisturi
- ovariene
- Sângerări excesive
- Endometrioză și formare de celule atipice Prostatita
- Cancer de
- prostată Toate
- cancerele feminine SM
- și boala Parkinson Tremor Tinitus (țiuit
- în urechi)
-
- Dificultăți de respirație
- Placarea colesterolului
- Deshidratare
- Anxietăți, timiditate excesivă, sensibilități emoționale și alte afecțiuni asociate Tulburări de somn
- Probleme de
- memorie Pubertate
- timpurie, menstruație inițială și menstruație neregulată Probleme de
- concepție Probleme
- sexuale (inclusiv lipsa sau apetitul sexual excesiv, impotență, probleme de erecție, frigiditate) la femei și probleme de fertilitate)
- Energie scăzută (oboseală cronică)
- Rezistenta scazuta

Pancreas (sistemul glandelor digestive și endocrine)

Hipoactivitatea (subactivitatea) a pancreasului poate provoca următoarele:

- Gaze și balonare în timpul digestiei
- Alimente nedigerate în scaune subțiri
- excesive Pierderea
- țesutului muscular Crește
- alunițe pe piele Glicemie scăzută
- (hipoglicemie)
- Nivel crescut de zahăr din sânge (diabet zaharat etc.)
- Reflux acid
- Gastrita
- Enterita

Machine Translated by Google

- Grea ă

Ficat și vezica biliară (sistemul hepatic/sânge - fabrica ta de produse chimice)

Când ficatul sau vezica biliară devine toxică, inflamată și plină de pietre, pot apărea următoarele simptome:

- Balonare și stări de reflux acid
- Enterită
- Digestie proastă
- Anemie
- Utilizare scăzută a aminoacizilor
- Număr scăzut de hemoglobină și albumină
- Toxicitate cutanată (care duc la dermatită, eczeme, psoriazis și alte afecțiuni)

- Scaune albe
- Pete hepatice (modificări ale pigmentării pielii)
- Foame
- Producție scăzută de colesterol = producție scăzută de steroizi = mai multă inflamație

- Rezistență mai scăzută la inflamație
- Scade protectia peretelui celular
- Gastrită
- Greață după masă
- Pierderea țesutului muscular (utilizare scăzută de proteine)
- Niveluri scăzute de colesterol
- Probleme cu zahărul (glicemie crescută sau scăzută)

Tract gastrointestinal (sisteme digestive și eliminative)

Tractul gastro-intestinal (de la stomac la anus) este „centrul” corpului tău.
Atunci când nu își face treaba din cauza impacturilor și inflamației, acest lucru poate slăbi și înfometați organismul. Când tractul gastro-intestinal eșuează, restul corpului va urma în curând. Următoarele sunt doar câteva dintre efectele secundare ale eșecului său:

- Malabsorbție și înfometare
- Gastrita, enterita si/sau colita
- Diverticulită (atunci când „buzunarele” sunt formate din impactări)
- Gaz
- Diaree

Machine Translated by Google

- Constipație (de asemenea, legată de slăbiciunea medularei suprarenale)
- Paraziți (viermi și alții; tipul neprietenos)
- Boala Crohn Cancer
- gastrointestinal (acum al doilea tip de cancer ca prevalență în SUA)
- Când tractul gastro-intestinal devine toxic, trimite toxicitate în toate părțile corpului

- Apendicita
- Congestia limfatică (blochează eliminarea limfatică adecvată)
- Greață la masă

Sistemul limfatic (sistemul „septic” imunitar și eliminator)

Sarcina sistemului limfatic este să curețe și să protejeze corpul. Acest sistem este la fel de important ca și sistemul sanguin. Sistemul limfatic este cel mai neglijat și necesită cea mai mare atenție. Toate bolile încep atunci când acest sistem devine supraîncărcat și eșuează. Următoarele sunt doar câteva dintre efectele observabile:

- Răceli și simptome asemănătoare
- gripei Multe boli ale copilăriei (oreion, rujeolă etc.)
- Cele mai multe probleme respiratorii
- congestive Congestie
- sinusală
- Dureri de urechi Pierderea auzului (care provoacă nevoia de tuburi în urechi)
- Dureri în gât
- Chisturi și tumori
- Furuncule, coșuri și altele
- asemenea Cancerele
- limfatice
- Apendicita Răspuns imun
- scăzut Limfocite scăzute (când este afectată glanda limfatică numită splina)
- Pot avea loc trombocite scăzute și lipsa curățării sângelui.
- Edem limfatic de la ganglionii limfatici îndepărtați sau degenerați
- Umflarea ganglionilor
- limfatici
- Alergii
- Celulită Vedere
- începoșată Cataractă și
- glaucom
- Sforăit Apnee în somn

Machine Translated by Google

- Amigdalită
- Gat intepenit
- Deteriorarea coloanei cervicale din cauza sistemului limfatic stagnant la nivelul gâtului (mai ales atunci când amigdalele au fost îndepărtate)
- Mătrea ă

Rinichi și vezică urinară (sistemul eliminativ/tractului urinar)

Aceste organe sunt vitale în procesul de eliminare a corpului tău. Fără eliminarea adecvată a deșeurilor metabolice, atât celulare, cât și digestive, subprodușii toxici vor provoca auto-intoxicarea celulelor. Acest lucru provoacă slăbiciune celulară și moarte.

Următoarele sunt efecte secundare sau semnale de avertizare pe care corpul dumneavoastră le experimentează atunci când rinichii și vezica urinară devin slabe.

- Pungi sub ochi
- Probleme de vedere
- Slăbiciune și durere în partea inferioară a spatelui
- Pietre la rinichi (factor care contribuie la slăbiciune paratiroidiană)
- Infecții ale tractului urinar - UTI (arsură la urinare)
- Pierderea controlului vezicii urinare (incontinență)
- Dificultate la urinare (pot fi și infecții ale tractului urinar)
- Acidoză crescută
- Deshidratare
- Edem (factor contributiv)
- Toxemia
- Dureri de cap
- Îți poate afecta respirația

Inima și circulația (sistemul circulator)

Multe afecțiuni care afectează inima și circulația au fost deja acoperite de diferite glande și efectele lor asupra organismului. Acest lucru se datorează faptului că multe afecțiuni din organism sunt afecțiuni reflexe care au un punct de origine altul decât simptomele evidente. Exemple în acest sens sunt prolapsul valvei mitrale și aritmia cardiacă, care își au originea în paratiroidă, unde țesutul conjunctiv și sistemul nervos pot fi afectate.

Glandele suprarenale, desigur, joacă un rol vital în nervul care hrănește inima. Colesterolul se va placa dacă glandele suprarenale sunt slabe și acidoza nu este controlată. Toate acestea pot duce la accidente vasculare cerebrale, atacuri de cord și blocaje ale sistemului vascular. Trebuie să te gândești la asta și să ia toate acestea

Machine Translated by Google

luate în considerare atunci când se confruntă cu problemele cardiace și circulatorii. Următoarele sunt câteva dintre simptomele pe care organismul le va manifesta atunci când aceste țesuturi ale inimii și circulației sunt afectate:

- Circulația deficitară duce la moarte celulară (care duce la o multitudine de probleme)

- Păr cărunt
- Pierderea
- memoriei Durere în piept
- sau angină pectorală Senzație de „greutate” sau „greutate” pe partea de
- sus a pieptului Petești (învinețire ușor)
- Regurgitare de sânge (flux din spate) de la valve slabe (care provoacă dureri în piept)
- Tensiune arterială sistolică ridicată sau scăzută (relația cu glanda suprarenală)
- Diastolic ridicat (număr de jos)
- Senzație de oboseală (mai ales în timpul exercițiilor fizice)
- SOB (respirație scurtă) de la acumularea de apă, insuficiență cardiacă congestivă (CHF) și edem miocardic (lichide în jurul inimii). Acumularea de apă este o problemă inflamatorie cauzată de acidoză.
- Rezistență scăzută (de asemenea, relația cu glanda suprarenală)
- Crampe sau spasme la efort Contribuie la
- blocajele limfatice, provocând probleme limfatice lente Toate tipurile de aritmii ale inimii (cu
- toate acestea, slăbiciunea glandei tiroide și suprarenale este în mare parte de vină).

Piele (sistemul tegumentar și eliminativ)

Pielea ta este cel mai mare organ eliminator pe care il ai. Ar trebui să elimine tot atâtea deșeuri în fiecare zi precum rinichii și intestinele. Cu toate acestea, atunci când ficatul, intestinele și sistemul limfatic sunt susținute, acest lucru supraîncărcă pielea și devine lent și afectat. Acest lucru cauzează multe dintre afecțiunile pielii care există. În plus, atunci când tiroida este slabă, devine mai dificil să transpiri. Acest lucru inhibă și mai mult eliminarea corectă prin piele. O defalcare a funcțiilor normale ale pielii va duce la:

- Erupții
- cutanate
- Piele
- uscată Eczemă Furuncule, coșuri etc. (legate de sistemul limfatic)
- Dermatita
- Psoriazis

Machine Translated by Google

- Despicarea pielii

Plămâni (aparatul respirator)

Respirația și plămânii sunt modul în care aducem cei mai mari factori de energie și oxidare în corpul nostru. Fără oxigen, desigur, ai muri. Oxigenul ajută elementele să se transmute în alte elemente sau compuși.
Transmutarea este adevăratul proces al naturii. Următorul limbaj corporal indică în mod evident congestie pulmonară, toxicitate și acidoză:

- Bronșită și pneumonie Astm
- SOB
- (respirație scurtă)
- Tuse cronică Emfizem
- BPOC (boală
- pulmonară obstructivă cronică)
- Durere în zonele
- pulmonare Oboseală (de asemenea, slăbiciune a glandei tiroide și suprarenale)
- Rezistență scăzută (cauzată și de slăbiciunea glandelor suprarenale)
- Dureri în gât (începe aici)
- Niveluri ridicate de dioxid de
- carbon Toxemie

MODULUL 5.12

Chestionarul de sănătate

Acum că am analizat limbajul corpului în modulul 5.11, acest chestionar de sănătate va îmbunătăți această înțelegere a corpului dvs. evidențiind ce organe, glande sau sisteme nu reușesc să funcționeze corespunzător pentru dvs. După ce descoperi zonele de slăbiciune ale corpului tău, poți folosi dieta recomandată în această carte, precum și formule pe bază de plante concepute pentru aceste zone specifice. Consultați Capitolul 8, Modulul 8.3 pentru Formulele pe bază de plante aplicate fiecărui sistem și consultați Ghidul de resurse pentru companiile recomandate care furnizează plante și formule pe bază de plante.

Acest chestionar ar fi, de asemenea, de neprețuit pentru a-l împărtăși cu medicul dumneavoastră, deoarece detaliază multe lucruri care nu sunt întotdeauna acoperite în

Machine Translated by Google

chestionare simple de istoric medical și pot dezvălui subiecte pe care nu le-ați discutat. Folosiți-l ca o modalitate de a lucra împreună pentru a găsi cea mai bună abordare posibilă a programului dumneavoastră de detoxifiere și regenerare.

THYROID/PARATHYROID (GLANDULAR SYSTEM)		
Are you overweight?	Yes _____	No _____
Do you get cold hands and feet?	Yes _____	No _____
Do you have hair loss or are you bald or going bald?	Yes _____	No _____
Is it easy to put on weight and hard to loose it?	Yes _____	No _____
Are your fingernails ridged, brittle or weak?	Yes _____	No _____
Do you have varicose or spider veins?	Yes _____	No _____
Do you have, or have you had, hemorrhoids?	Yes _____	No _____
Do you get cramping in your muscles?	Yes _____	No _____
Is your bladder strong or weak?	Strong _____	Weak _____
Do you have an irregular heartbeat?	Yes _____	No _____
Do you have mitral valve prolapse (heart murmur)?	Yes _____	No _____
Do you get headaches or migraines?	Yes _____	No _____
Do you now have, or have you ever had, a hernia?	Yes _____	No _____
Have you ever had an aneurysm?	Yes _____	No _____
Do you have osteoporosis?	Yes _____	No _____
Do you have scoliosis?	Yes _____	No _____
Do you get irritable easily?	Yes _____	No _____
Do you have low energy levels?	Yes _____	No _____
Do you suffer from symptoms of depression?	Yes _____	No _____
Did you score low on your bone density tests?	Yes _____	No _____
Do your tests come back showing low calcium levels?	Yes _____	No _____
Do you have, or have you ever had, a goiter?	Yes _____	No _____

Machine Translated by Google

Do you have spine deterioration or herniated discs? Yes _____ No _____
Have you or any family member been diagnosed with
Hashimoto or Reidel disease? Yes _____ No _____
Do you sweat profusely or hardly at all? A lot _____ Little _____

ADRENAL GLANDS (GLANDULAR SYSTEM)

Medulla (Adrenal)

Do you have MS, Parkinson's or palsy? Yes _____ No _____
Do you have anxiety attacks, or feel overly anxious? Yes _____ No _____
Do you feel excessive shyness, or inferior to others? Yes _____ No _____
Do you have low blood pressure (below 118 systolic)? Yes _____ No _____
Do you have tremors, nervous legs, etc.? Yes _____ No _____
Do you have tinnitis (ringing in the ears)? Yes _____ No _____
Do you have shortness of breath or is it hard to take
a deep breath? Yes _____ No _____
Do you have heart arrhythmias? Yes _____ No _____
Do you have a hard time sleeping? Yes _____ No _____
Do you have Chronic Fatigue Syndrome? Yes _____ No _____
Do you get tired easily? Yes _____ No _____
Have you ever been diagnosed with Addison's Disease
or with congenital adrenal hyperplasia? Yes _____ No _____

Cortex (Adrenal)

Do you have elevated blood cholesterol levels? Yes _____ No _____
Do you have lower back weakness? Yes _____ No _____
Do you have, or have you had, sciatica? Yes _____ No _____
Do you have arthritis or bursitis? Yes _____ No _____
Do you have any "itis's" (inflammatory conditions)? Yes _____ No _____
Explain _____

_____

_____

FEMALE ONLY

Are your menstruations irregular? Yes _____ No _____
Do you get excessive bleeding during menstruation? Yes _____ No _____
Do you have or have you had ovarian cysts? Yes _____ No _____
Do you have or did you have fibroids? Yes _____ No _____
Do you have or did you have endometriosis or A-typical cells? Yes _____ No _____

Machine Translated by Google

Are you fibrocystic? Yes _____ No _____
Do you have fibromyalgia or scleroderma? Yes _____ No _____
Do you get sore breasts, especially during menstruation? Yes _____ No _____
Do you have a low or excessive sex drive? Yes _____ No _____
Have you had a hysterectomy? Yes _____ No _____
Partial _____ Complete _____ When _____
Did they take any other organs out at the same
time? (c.a. gallbladder) Yes _____ No _____
Have you had a D & C? Yes _____ No _____
Have you had a miscarriage? Yes _____ No _____
Have you had difficulty in conceiving children? Yes _____ No _____
Other _____
_____

MALE ONLY

Do you have prostatitis (frequent urination, especially
at night)? Yes _____ No _____
If yes, how often?
Do you have prostate cancer? PSA counts: Yes _____ No _____
Do you have testicular hypertrophy (enlargement)? Yes _____ No _____
Do you have a low or excessive sex drive? Yes _____ No _____
Do you have erection problems? Yes _____ No _____
Do you have premature ejaculation? Yes _____ No _____
Other _____
_____

PANCREAS

Do you get gas after you eat? Yes _____ No _____
Do you feel your foods just sitting in your stomach? Yes _____ No _____
Do you have acid reflux? Yes _____ No _____
Do you see any undigested foods in your stools? Yes _____ No _____
Do you have hypoglycemia (low blood sugar)? Yes _____ No _____
Do you have diabetes (high blood sugar)? Yes _____ No _____
Type I _____ Type II _____
Are you thin and have a hard time putting on weight? Yes _____ No _____
Do you have gastritis or enteritis? Yes _____ No _____
Do your foods pass right through you (diarrhea)? Yes _____ No _____
Do you have moles on your body? Yes _____ No _____

Machine Translated by Google

GASTROINTESTINAL TRACT

Is your tongue coated (white, yellow, green or brown), especially in the morning? Yes _____ No _____

Do you have a hiatal hernia? Yes _____ No _____

Do you have gastritis? Yes _____ No _____

Do you have enteritis? Yes _____ No _____

Do you have colitis? Yes _____ No _____

Do you have diverticulitis? Yes _____ No _____

Do you get or have diarrhea? Yes _____ No _____

Do you get or have constipation? Yes _____ No _____

How often do you have a bowel movement? _____

Have you ever had stomach or intestinal ulcers? Yes _____ No _____

Do you have, or have you ever had, any type of gastrointestinal cancers: stomach, colon, rectal, etc. Yes _____ No _____

Explain _____

_____

_____

Do you have Crohn's Disease? Yes _____ No _____

Do you have "gas" problems? Yes _____ No _____

Other GI problems _____

_____

_____

LIVER/GALLBLADDER/BLOOD

Do you have a problem digesting fats? Yes _____ No _____

Do fats or dairy foods cause bloating and/or pain in the stomach area? Yes _____ No _____

Are your stools white or very light brown in color? Yes _____ No _____

Do you get pain in the middle of your back (especially after eating)? Yes _____ No _____

Do you get pain behind the right, lower rib area? Yes _____ No _____

Do you have "liver" or brown spots on your skin? (not freckles) Yes _____ No _____

Do you have any skin pigmentation changes? Yes _____ No _____

Do you have skin problems? If so, what type? Yes _____ No _____

Are you anemic? Yes _____ No _____

Do you have, or have you ever had, hepatitis? Yes _____ No _____

A _____ B _____ C _____

Machine Translated by Google

HEART & CIRCULATION

Do you have any gray hair? Yes_____ No_____
Do you have a hard time remembering things? Yes_____ No_____
Do your legs get tired or cramp after you walk? Yes_____ No_____
Do you bruise easily? Yes_____ No_____
Do you get chest pains or angina? Yes_____ No_____
Have you ever had a heart attack (Myocardial Infarction)? Yes_____ No_____
Have you ever had open-heart surgery? Yes_____ No_____
Do you have heart arrhythmias? Yes_____ No_____
What kind? _____
Do you have a heart murmur or mitral valve prolapse? Yes_____ No_____
Do you ever feel pressure on your chest? Yes_____ No_____
Do you get "prickly" pains anywhere, especially
in the heart area? Yes_____ No_____
Where? _____
Do you have, or have you ever had high blood pressure? Yes_____ No_____
Your average blood pressure is_____over _____

SKIN

Do you get or have skin rashes? Yes_____ No_____
Do you get skin blemishes? Yes_____ No_____
Do you have eczema or dermatitis? Yes_____ No_____
Do you have psoriasis? Yes_____ No_____
Do you itch anywhere? Where? Yes_____ No_____
Is your skin dry? Yes_____ No_____
Is your skin excessively oily? Yes_____ No_____
Do you get or have dandruff? Yes_____ No_____

LYMPHATIC SYSTEM

Are you allergic to anything? Yes_____ No_____ What? _____
Do you ever get colds or flu-like symptoms? Yes_____ No_____
Do you have sinus problems? Yes_____ No_____
Do you have or get sore throats? Yes_____ No_____
Do you have swollen lymph nodes? Yes_____ No_____
Do you have, or have you had, tumors? Yes_____ No_____
What type? fatty_____ benign _____cancerous _____
Where? _____
Do you have a low platelet count (blood)? Yes_____ No_____

Machine Translated by Google

Is your immune system low or sluggish? Yes _____ No _____
Have you had appendicitis or an appendectomy? Yes _____ No _____
When? _____
Do you get boils, pimples, and the like? Yes _____ No _____
Do you have allergies? Yes _____ No _____
Have you ever had abscesses? Yes _____ No _____
Have you ever had toxemia? Yes _____ No _____
Do you have, or have you had, cellulitis? Yes _____ No _____
Have you ever had gout? Yes _____ No _____
Do you get blurred vision? Yes _____ No _____
Do you have mucus in your eyes when you wake up in the morning? Yes _____ No _____
Do you snore? Yes _____ No _____
Do you have sleep apnea? Yes _____ No _____
Have you had your tonsils out? Yes _____ No _____
What age? _____

KIDNEYS & BLADDER

Have you ever had a urinary tract infection? Yes _____ No _____
Have you ever had "burning" upon urination? Yes _____ No _____
Do you have problems holding your bladder (parathyroid)? Yes _____ No _____
Have you ever had kidney stones? Yes _____ No _____
Do you have bags under your eyes (especially in the morning)? Yes _____ No _____
Is your urine flow restricted? Yes _____ No _____
Do you get cramping or pain on either side of your mid-to-lower back? Yes _____ No _____
Do you have, or did you ever have, nephritis? Yes _____ No _____
Do you have, or did you ever have, cystitis? Yes _____ No _____

LUNGS

Do you get or have (or have you had) bronchitis? Yes _____ No _____
Do you get or have (or have you had) emphysema? Yes _____ No _____
Do you get or have (or have you had) asthma? Yes _____ No _____
Do you get or have (or have you had) C.O.P.D? Yes _____ No _____
Are you on inhalers or nebulizers? Yes _____ No _____
How often? _____
What type? _____
What is your oxygen saturation? _____

Machine Translated by Google

Do you get pain when you breathe? Yes_____ No _____
Do you get pain when you take a deep breath? Yes_____ No _____
Did you ever have, or do you now have, lung cancer? Yes_____ No _____
Do you have a collapsed lung? Yes_____ No _____
Are you a smoker? If yes, how often do you smoke? Yes_____ No _____
Have you ever had pneumonia? Yes_____ No _____
Have you ever worked around toxic chemicals,
in coal mines or around asbestos? Yes_____ No _____
Do you cough a lot? Yes_____ No _____
Do you get any mucus when you cough? Yes_____ No _____
What color is the mucus? _____

OTHER (***What are your main health complaints or concerns?***)

Please list and elaborate on any conditions or symptoms that this questionnaire has not covered or asked you. _____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PAST SURGERIES

Please list any past surgeries you have had (e.g. tonsils removed, gall bladder removed, hysterectomies, open heart surgery, etc.).

Surgery _____ Year _____
_____ _____
_____ _____

CHEMICAL MEDICATIONS

Please list any chemical medications that you are presently taking.

Medication _____ Reason _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

Machine Translated by Google

NATURAL SUPPLEMENTS

Please list any natural supplements you are currently taking.

Supplements _____

_____

_____

_____

_____

Vitamins & Minerals _____

_____

_____

_____

_____

ALLERGIES

Please list anything that you are allergic to: _____

_____

_____

_____

_____

GENETIC HISTORY: List major diseases or conditions.

Mother _____

Father _____

(Maternal) Grandfather _____

(Maternal) Grandmother _____

(Fraternal) Grandfather _____

(Fraternal) Grandmother _____

Sister _____

Sister _____

Sister _____

Brother _____

Brother _____

Brother _____

Other _____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

CAPITOLUL ASE

Eliminarea bolii

Prin curățarea și reconstrucția țesuturilor

M

Cele mai multe sisteme de sănătate de astăzi, în special cele alopate, se concentrează pe tratarea simptomelor. Acestea includ febră, infecții, dezechilibre ale zahărului, insuficiență neurologică și erupții cutanate, pentru a numi doar câteva. Statisticile ne spun acum că cancerul este la fiecare bărbat și la fiecare a treia femeie. Cu bolile pe cale să ne elimine ca rasă, este evident că acest concept de tratament nu funcționează. Cu metoda de tratament, simptomele sunt doar controlate sau eliminate temporar, pentru a reveni doar la oprirea tratamentului. De multe ori, simptomele revin cu răzbunare, ca în cancer. Nu puteți „trata” afecțiunile cronice sau degenerative, deoarece tratamentul doar agravează starea.

Regenerarea și detoxifierea, pe de altă parte, înseamnă eliminarea completă a cauzei simptomelor. Dacă corectați cauza problemei, simptomele vor dispărea automat. Regenerarea înseamnă reconstruirea țesutului care eșuează; iar detoxifierea este metoda folosită pentru a elimina inflamația și toxinele care au cauzat eșecul acestor țesuturi în primul rând. Întrebați-vă întotdeauna care ar putea fi cauza simptomelor și concentrați-vă asupra acesteia. Oamenii sunt prea ocupați să urmărească efecte.

După cum am aflat în detaliu în capitolul anterior, există doar trei cauze de bază ale simptomelor bolii: 1. acidoză, care provoacă inflamație, care duce la congestie, ulcerație și atrofie (insuficiență tisulară); 2. toxicitate, care provoacă congestie, inflamație și leziuni celulare, ducând astfel la insuficiență tisulară; și 3. slăbiciune tisulară sau insuficiență tisulară în sine cauzată de genetică, acidoză și/sau toxicitate. Acidoza (supraaciditatea sau inflamația) și toxicitatea sunt principalele cauze ale insuficienței tisulare, care pot provoca nenumărate efecte sau simptome. Acest lucru este valabil mai ales atunci când această „insuficiență tisulară” afectează sistemul glandelor endocrine. Aceste trei cauze sunt în spatele a 99,9% din toate bolile.

În treizeci de ani de muncă clinică nu am văzut niciodată o afecțiune care să nu se amelioreze enorm sau, în cele mai multe cazuri, să dispară complet, cu aceste metode de regenerare și detoxifiere. Aceste două concepte sunt interdependente, deoarece nu poți regenera organismul fără detoxifiere.
Ei sunt pilonii gemeni ai sănătății și vitalității.

Machine Translated by Google

Am văzut oasele și spatele îndreptându-se și întărindu-se – din cauza curburii (scolioză), fracturi vechi și afecțiuni similare. De asemenea, am văzut separări complete ale măduvei spinării reconectate după mai bine de zece ani. Am văzut glande și toate tipurile de țesut se reconstruiesc.

Corpul tău este o mașină vie, conștientă. Se poate reconstrui după operații, tăieturi și răni majore, așa că de ce nu după leziuni sau atrofii ale nervilor?
Adevărul este că se poate! Dar nu pe o dietă de animale moarte și alte alimente gătite, moarte.

Regenerarea are trei componente principale: alcalinizare, detoxifiere și energizare. Toți trei lucrează împreună și sunt inseparabili. Alcalinizarea este vitală pentru regenerarea țesuturilor deoarece este antiinflamatoare. Construiește electroliți pentru ionizarea, oxidarea și neutralizarea corespunzătoare. Permite respirația celulară adecvată și distribuirea nutrienților în întregul corp.

Detoxifierea, desigur, curăță toate obstacolele, iritanții și stimulentele, cum ar fi mucusul, metalele grele, substanțele chimice și pesticidele din organism. Acest lucru permite digestia, absorbția, utilizarea și eliminarea corespunzătoare.

Energizarea celulelor cu energie din alimente vii este, de asemenea, vitală pentru o sănătate robustă. Fără puterea alimentelor vii , care sunt pline de nutriție și electricitate, nu poți realiza alcalinizarea și detoxifierea.

Detoxifierea este singura modalitate de a stabili o homeostazie adevărată în interiorul corp. Această homeostază poate fi apoi ridicată la înălțimi nelimitate.

Vitalitatea și vitalitatea ar trebui să fie întotdeauna scopul cuiva. Viața devine apoi incitantă, veselă și plină de energie.

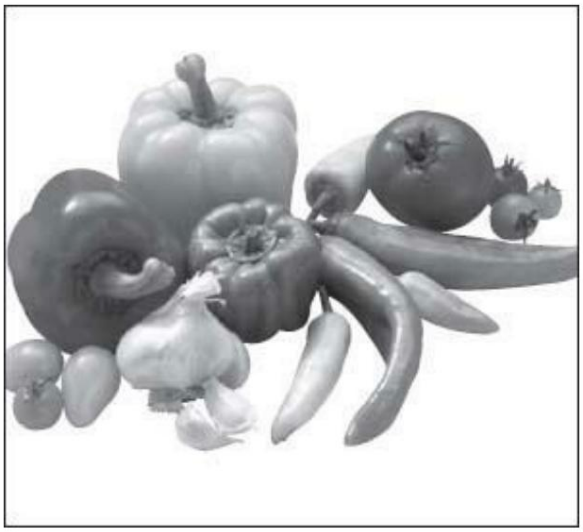
Fă-ți timp pentru tine și nu te mulțumi cu nimic mai puțin decât sănătatea totală - fără boli. Drumul către regenerare nu este cel ușor. Poate fi umplut cu suișuri și coborâșuri, în funcție de nivelurile de toxicitate și punctele slabe. Cu toate acestea, regenerarea este singura cale către sănătate, vitalitate și longevitate de durată.

Până în acest moment, am acoperit o mulțime de informații despre tine - tipul de specii căreia îi aparține corpul tău fizic și tipurile de alimente care sunt cele mai potrivite pentru corpul tău. Am examinat cum funcționează corpul tău fizic, emoțional și mental. Am discutat despre alimente și componența lor chimică și am acoperit acele alimente și substanțe chimice care sunt toxice pentru tine. Am acoperit, de asemenea, diferite simptome ale bolii, care sunt acestea și ce le cauzează.

Acum să trecem la miezul problemei: ce facem cu sănătatea noastră

Machine Translated by Google

probleme? Cum începem această călătorie spre sănătate? Acest capitol va începe cu Naturopatia și Știința Detoxifierii, iar apoi va acoperi procesul de detoxifiere în detaliu. Poate doriți să etichetați acest capitol pentru referință continuă, deoarece vă va furniza ghiduri pas cu pas, avertismente și sugestii pentru a vă ghida prin acest proces vital.



MODULUL 6.1

Naturopatia și știința detoxifierii

Naturopatia este una dintre cele mai mari științe, deoarece este studiul și practicarea naturii. Fundația sa de bază este sănătatea și vitalitatea și cuprinde toate aspectele naturii care influențează regenerarea.

În natură, toate formele de viață consumă un fel de hrană pentru a menține sănătatea. Majoritatea naturii mănâncă intuitiv. Ființele umane au pierdut o mare parte din această intuitivitate și, prin urmare, consumă în primul rând ceea ce societatea îi învață să mănânce. Deoarece banii sunt unul dintre factorii majori de motivare în lumea de astăzi, multe produse și alimente sunt vândute pentru câștiguri financiare în detrimentul sănătății personale. Pe măsură ce specia noastră a devenit cea mai bolnavă și plină de boli de pe această planetă, Naturopatia s-a născut din dorința de a recâștiga această intuiție pierdută pentru ceea ce sunt cu adevărat alimentele potrivite pentru a susține viața umană.

După cum am discutat anterior, corpul tău este ca un motor care necesită o sursă de combustibil, dar trebuie curățat și reconstruit pe măsură ce timpul trece. Dacă folosiți combustibili nepotriviți, mașina dvs. nu va funcționa corect și în cele din urmă se va opri. Același lucru este valabil și pentru corpul tău. Din moment ce bărbații și femeile au ales să umple

Machine Translated by Google

corpurile lor cu combustibili răi - alimente care lasă multe reziduuri în țesuturi - trebuie să curețe organismul sau să sufere consecințele. Bolile nu sunt altceva decât semne și simptome care reflectă nevoia organismului de a se curăța și de a se reconstrui. Alimentele proaspete, negătite, în special fructele, se autocurăță.
Ei nu doar hrănesc corpul, ci îl mențin curat și intern.

Detoxifierea este cu adevărat o știință și o artă în sine; un răspuns necesar la consumul de alimente toxice și congestive care au înfundat și obstrucționat corpul uman. În natură, detoxifierea este un proces continuu prin care trece toată viața, la un nivel sau altul. Procesul de curățare a corpului de toxine, mucus și acidoză poate crea simptome care sunt văzute ca boli de unii medici, așa că am fost învățați să ne temem de acest proces natural.

Toată viața din lumea fizică preia energie, o metabolizează și apoi excretă rămășițele și produsele secundare. De cele mai multe ori acest lucru se face automat. Cu toate acestea, omul este singura specie de pe această planetă care alege să mănânce alimente care nu sunt armonioase cu specia sa. Oamenii aleg , de asemenea , să modifice chimia și energia alimentelor pe care le consumă prin procesarea și gătirea lor. Acest lucru schimbă natura acestor alimente și modul în care sunt metabolizate. Multe dintre aceste alimente devin apoi iritante, care formează mucus și inflamatorii pentru organism. Unele alimente, cum ar fi cerealele procesate și produsele lactate, acționează ca un lipici în țesuturi; iar altele, precum carnea și alimentele procesate, conțin substanțe chimice mortale și metale grele. La această situație distructivă se adaugă aerul chimicizat pe care îl respirăm și produsele pe care le folosim pe corpul nostru și în casele noastre. Mediul extern își exercită și el influența.

„Ploaia acidă” a rezultat din atâta poluare acidă a aerului din fabrici.
Acum, aproape fiecare respirație pe care o luăm formează acid.

Toate aceste substanțe toxice și care formează mucus vor schimba modul în care organismul elimină. Cu alte cuvinte, alimentele gatite si procesate incetinesc eliminarea organismului si, in majoritatea cazurilor, subprodusele toxice ale acestor alimente sunt depozitate sau plasate in tesuturi. Acest lucru blochează respirația celulară adecvată, determinând o celulă să devină hipoactivă, pierzându-și încet capacitatea de a funcționa.

Multe simptome ale bolii nu sunt altceva decât efortul organismului de a elimina aceste toxine și mucus stocate, dintre care unele am început să le depozităm în uter. Majoritatea femeilor însărcinate consumă lapte, carne și alte alimente toxice, crezând că formează oase și țesut muscular la făt. Acest lucru, cu toate acestea, se adaugă doar la toxicitatea și acidoza ei, crescând astfel slăbiciunea țesuturilor. La fel se întâmplă și la fătul ei.

Machine Translated by Google

Corpul încearcă mereu să se mențină curat și puternic prin detoxifiere. Aceasta se realizează prin transpirație cauzată de febră, vărsături, diaree, urinare frecventă, răceli, gripe și prin simpla eliminare zilnică. Cu cât o persoană devine mai toxică, cu atât epurarea va fi mai puternică. Luați bronșita simplă, de exemplu. Dacă prima dată când corpul tău a avut simptome de bronșită te-ai dus la medicul tău și acesta ți-a dat antibiotice, sau chiar doze extrem de mari de vitamina C, simptomele de bronșită s-ar opri. Aceste remedii nu au vindecat inflamația și congestia, ci doar au oprit procesul de eliminare sau simptomele. Rezultate ca acestea dau iluzia că afecțiunea a fost vindecată. Cu toate acestea, data viitoare când corpul tău încearcă să se curețe singur, ar putea avea simptome de pneumonie. Acest lucru se datorează faptului că bronșita și pneumonia nu sunt boli, ci sunt doar afecțiuni inflamatorii/congestive care încearcă să fie eliminate de către organism. Simptomele dumneavoastră se pot agrava și pot pătrunde mai adânc, deoarece nu ați permis plămânilor și bronhiilor să se curețe corect de prima dată.

De-a lungul vieții tale nimeni nu ți-a spus că multe dintre alimentele pe care le consumai au cauzat în primul rând această congestie. Așa că ai continuat să mănânci alimente care au creat acumulări suplimentare de mucus și congestie. După un timp, corpul a ajuns din nou la punctul în care trebuia să curețe aceste congestii, iar acest lucru te-a făcut să experimentezi un nivel și mai profund de curățare.

Dacă vă opriți întotdeauna corpul să elimine congestia și toxinele pe care le puneți în el, în cele din urmă puteți crea umflarea ganglionilor limfatici și apoi tumori, de la reținerea tuturor acestor toxine și mucus prea mult timp.

Întregul tău corp intră în joc în timpul acestor cicluri de curățare – sau ceea ce numim „criză de vindecare”, care poate include febră, transpirații, tuse, secreție de mucus, diaree, erupții cutanate și multe altele (vezi Modulul 6.6, Criza vindecării). În timpul acestor crize de vindecare, funcționarea sistemului tău imunitar este îmbunătățită, precum și a organelor eliminatorii, inclusiv a pielii.

De aceea este important să nu tratezi niciodată, ci să te detoxifiezi și să te regenerezi. În procesul de detoxifiere, organismul se va curăța singur. Mulți oameni, inclusiv practicienii din domeniul sănătății, nu înțeleg acest proces așa cum ar trebui.

Naturopatia adevărată include știința detoxifierii și a regenerării celulare. Datorită mentalității de „tratament” status-quo, mulți oameni folosesc produse naturale, cum ar fi vitamine, minerale și ierburi pentru a trata simptomele.
Folosesc numai plante medicinale pentru a ajuta organismul în eforturile sale de detoxifiere și pentru a îmbunătăți funcția celulelor din țesuturile, organele și glandele înrudite sau slăbite. Ierburile sunt, de asemenea, foarte hrănitoare, deoarece sunt legume non-hibride.

Machine Translated by Google

Bunul simț este, în medicină, maestrul muncitor.

— Anonim

MODULUL 6.2

Obstrucții și detoxifiere

În revizuirea acidozei, este important să aflați efectele acesteia nu numai asupra celulelor, ci și asupra nutrienților și constituenților pe care îi consumați prin mâncare, băutură și respirație. Cuvântul asociat cu acidoză este „anionic”, ceea ce înseamnă practic o stare sau o stare de coagulare. Cu alte cuvinte, atunci când corpul devine acid din ceea ce mănânci, bei și/sau respiri, aceasta declanșează o reacție în lanț care provoacă inflamație și o grupare a nutrienților care se află în sângele și țesuturile corpului tău.

Motivul digestiei este pur și simplu de a descompune și separa compușii alimentari (cum ar fi proteinele sau zaharurile complexe) în formele lor cele mai simple (aminoacizi, zaharuri simple etc.), astfel încât celulele să-i poată folosi (procese catabolice). Cu această înțelegere, puteți vedea că prin „clustering” aceste elemente sau compuși simpli, celulele nu le pot folosi. Ele devin „obstrucții”, care acum sunt numite „radicali liberi”. Acești radicali liberi sunt ca teroriștii pentru organism și vă pot deteriora celulele.

La cele de mai sus se adaugă mucusul acumulat și congestia din reacția mucoasei dumneavoastră la stimulente, proteine străine și alimente abrazive.
Acest mucus, desigur, devine foarte obstructiv. Cei mai mulți dintre noi știm bine acest lucru din blocajele sinusurilor, durerile de gât, vederea încețoșată și alte afecțiuni congestive.

Durerea este un semn de obstacole sau blocaje. Durerea este o afecțiune reflexă în care energia care curge constant prin căile corpului devine blocată și îmbuteliată. Corpul va trimite, de asemenea, energie suplimentară în zonele care au nevoie de vindecare, deoarece energia este vindecătorul. Cu toate acestea, acest lucru poate crea blocaje energetice și mai mari. După cum sa menționat anterior, acidoza din elementele care formează acizi creează inflamație, care la rândul său poate crea obstrucții energetice. Acupunctura, presopunctura și atingerea terapeutică sunt modalități care „deblochează” energia „înfundată” și îi permit să înceapă să curgă din nou.

Machine Translated by Google

Această deblocare va ameliora durerea în majoritatea cazurilor și, de asemenea, va crește fluxul sanguin și limfatic către zonele aferente.

Trebuie să eliminați obstrucțiile și acidoza. Dacă nu o faceți, cauza rămâne, deoarece ați tratat doar efectul, care poate fi umflare, durere sau alte simptome. Acestea nu sunt altceva decât apărarea naturală a organismului ca răspuns la cauză. Detoxifierea este singurul răspuns logic care va da un leac de durată. Alcalinizarea este metoda prin care începe detoxifierea. Alcalinizarea neutralizează acidoza. Detoxifierea nu numai că alcalinizează organismul, ci îi oferă și energia suplimentară de care are nevoie pentru a se curăța.

DETOXIFICARE MENTALA SI EMOTIONALA

Adevărata detoxifiere trebuie să aibă loc de la toate nivelurile din interiorul tău. Am vorbit pe parcursul acestei cărți despre puterea pe care mintea și emoțiile tale o au asupra sănătății tale. Dacă vrei să ai succes în a obține adevărata sănătate și vitalitate, trebuie să-ți detoxifiezi gândurile, emoțiile și corpul tău fizic.

Toată materia este formată din atomi, care sunt blocurile de bază ale universului. Mișcarea acestor atomi creează energie electromagnetică, care creează magnetism. Mișcarea creează și este o reflectare a doi poli sau forțe opuse - pozitiv și negativ. Energia circulă pur și simplu între aceste două opuse. Acești gemeni sunt numiți yin (negativ) și yang (pozitiv) în medicina chineză. Aceste energii pozitive și negative, deși sunt de aceeași esență, au efecte diferite asupra ta și asupra corpului tău. De exemplu, stările emoționale de furie și iubire îți vor afecta gândurile și corpul fizic în moduri diferite. Furia creează stres și restrânge fluxul sanguin și limfatic în interiorul corpului. Închide ficatul și pancreasul, afectând digestia. Ea suprasolicita glandele suprarenale provocând eliberarea excesivă de hormoni și neurotransmițători. Toate acestea provoacă acidoză. Dragostea, pe de altă parte, creează opusul. Crește fluxul sanguin și limfatic. Îmbunătățește digestia și eliminarea rinichilor. Și vă alcalinizează corpul. Furia obstrucționează și restricționează, iar iubirea se deschide și se extinde. Ai putea spune, de asemenea, că furia provoacă „boală” și dragostea vindecă.

Din punct de vedere spiritual, fiecare dintre emoțiile noastre este parte integrantă a creației, pentru că întregul este doar suma părților sale. Fiecare va avea propriile lecții pe care să vă învețe. Poți judeca dacă unul este bun sau rău pentru tine

Machine Translated by Google

orice moment anume și să răspunzi în consecință, sau poți doar să observi fluxul acestor emoții și contrariile lor, nepermițându-le să te afecteze în vreun fel, decât dacă vrei. Trebuie să decizi ce vrei în viața ta și în corpul tău.

Îți voi spune un mic secret. Când începeți să creșteți energia corpului vostru fizic prin detoxifiere, veți începe să vă detoxifieți în toate corpurile voastre. Gândurile și emoțiile se lipesc ca lipici de celulele tale și creează obstacole subtile pe care le poți purta toată viața (unii spun că pentru multe vieți). Deci, dacă începi să plângi sau să țipi în timpul procesului de detoxifiere, acesta este motivul. Lasă totul să iasă la iveală. Fii atent la gândurile și sentimentele tale și încearcă să nu te ții de nimic. Lasă aceste obstacole să dispară. În acest fel, râul tău de energie și iubire poate domina din nou în tine.

Acesta este cu adevărat drumul către vitalitate și spiritualitate.

MODULUL 6.3

Cum facem corpul sa se detoxifice?

A noastră este o specie alcalină. Alimentele care formează acizi provoacă inflamație și congestie în organism, creând o situație anionica. Această reacție face ca nutrienții, celulele sanguine etc. să înceapă să se lipească împreună și încurajează formarea de lipide și pietre de oxalat de toate tipurile. Astfel, nutrienții devin indisponibili pentru celule, ceea ce duce la înfometarea celulară.

Deoarece acidoza este inflamatorie și distructivă pentru celule, organismul va folosi steroizi, electroliza, apă, lipide (colesterol) și alte lucruri pentru a combate acest lucru. Acest lucru provoacă deshidratare atât extracelular cât și intracelular.

Primul lucru de făcut este să schimbați aportul de la alimente care formează acid la alimente care formează alcaline. Consumul de alimente alcaline, care sunt în principal fructe și legume, va începe procesul de detoxifiere și rehidratare. Dacă doriți să accelerați procesul de curățare, aceste fructe și legume trebuie să fie toate crude, adică nefierte și neprocesate. Dacă doriți să săpați mai adânc în țesut și să accelerați și mai mult procesul, puteți trece numai la toate fructele crude și proaspete. Fructele au cele mai mari cantități de antioxidanți și proprietăți astringente dintre toate alimentele. Zaharurile lor au ardere lentă, dar puternice și vor spori vitalitatea celulelor mai repede decât orice alt aliment și cu mult mai puțin efort digestiv. Au, de asemenea, cel mai înalt nivel electric

Machine Translated by Google

proprietățile oricărui aliment. Energiile din fructele crude sunt atât de mari încât accelerează transportul neuronilor și funcția endocrină.

IA-O UȘUREL

Deoarece fructele crude sunt atât de puternice în detoxifierea și restabilirea vitalității, este important de reținut aici că se poate detoxifia prea repede. Acest lucru poate duce la simptome extreme de curățare. Am asistat la multe reacții severe, cum ar fi: abcese multiple care ies în gură, umflături asemănătoare unei tumori pe tot corpul, pielea care se deschide efectiv și curge puroi și chiar scuipă tumori.
Acest lucru se datorează faptului că individul a sărit imediat de la o dietă tipică de lactate, carne și substanțe chimice toxice la una extrem de pură și curățantă cu fructe proaspete, crude. O dietă cu fructe va agita toxinele și mucusul din organism într-o manieră agresivă, lăsându-vă cu unele efecte secundare foarte vizibile. Cu toate acestea, dacă consumați o dietă cu alimente crude, atât fructe, cât și legume, pentru câteva săptămâni, acest lucru va permite un proces de curățare mult mai lent și, în general, mai ușor.

Una dintre cele mai profunde moduri de a te detoxifiere este postul cu apă. Nu recomand insa postul cu apa in cazurile cronice si mai ales degenerative in care pacientul are putina energie in primul rand.

Procesul de detoxifiere nu este întotdeauna distractiv. Cele mai multe dintre cazurile mai dificile sunt de cancer, HIV sau leziuni ale măduvei spinării, în care individul a devenit foarte toxic. Amintiți-vă, corpul va începe să elimine orice nu ar trebui să fie în el, chiar și până la punctul de a elimina țesutul slab (cum ar fi unghiile) și țesutul muscular slab. Acest lucru sună mai groaznic decât este, dar ar trebui să știți ce va face corpul pentru a se curăța. Corpul se poate dărâma la un nivel înspăimântător pentru a scăpa de slăbiciunile și toxinele sale. Cu toate acestea, fiți siguri că organismul se va reconstrui frumos. Dacă casa ta ar arde parțial, ar trebui să îndepărtezi vechiul material ars înainte de a-l putea reconstrui corect.

Corpul tău trebuie să facă la fel. Majoritatea medicilor aleargă de frică de acest lucru, chiar dacă este un proces normal al naturii. Natura elimină întotdeauna pe cei slabi și îl înlocuiește cu cei puternici. Același lucru se poate spune despre celule.

Dacă aveți substanțe chimice toxice stocate în corpul dumneavoastră, este posibil să aveți palpitații ale inimii în timp ce vă curățați. Acest lucru este rar, dar se poate întâmpla. Amintiți-vă că avem toxine stocate adânc în noi, încă de când eram

Machine Translated by Google

în pântecele mamei noastre. Nu vă așteptați să curățați asta peste noapte. Cu toate acestea, am văzut limfoamele dispărând în patruzeci și cinci de zile, cancerul de stomac dispărut în cincizeci și nouă de zile și diabetul eliminat în șaizeci de zile.

De asemenea, organismul își va promova propria diaforeză (procesul de transpirație) prin creșterea temperaturii sale sistemice pentru a se dilata, a transpira și a ucide paraziții. Lucrul bun este că acest proces nu durează mult, iar cu cât obțineți mai curățat intern, cu atât este nevoie de mai puțină curățare. Este posibil să aveți nevoie doar de unul, două sau trei cicluri pentru a depăși majoritatea simptomelor bolii.

PENTRU RESTUL VIETII TALE

Viața este un proces constant de consum și eliminare. Vei fi detoxifiant pentru tot restul vieții la un nivel sau altul; mai ales dacă mănânci fructe și legume proaspete în mod regulat. Corpul tău va continua să sape din ce în ce mai adânc în sine, curățând și restabilind funcțiile corespunzătoare. Cea mai mare parte a acestei procesări devine apoi foarte subtilă. Nici măcar nu veți ști că se întâmplă, cu excepția simptomelor ocazionale de secreție de mucus, simptome de tip răceală sau dureri și dureri. Corpul este uimitor de proiectat și foarte inteligent. Dacă ai învăța tot ce se știe despre chimie, biochimie și fizică, tot nu ai înțelege prea multe despre corpul uman și cum funcționează. Pune întotdeauna întrebarea: „Pentru ce face corpul meu asta?” Există întotdeauna un motiv pentru care corpul tău face ceea ce face în orice situație. Trebuie doar să învățăm limbajul corpului pentru a înțelege ce face și de ce. (Vezi Capitolul 5, Modulul 5.11, Limbajul corpului). Observația și bunul simț înlocuiesc aproape întotdeauna știința.

Deși știința a început prin observație și bun simț, ea a devenit foarte părtinitoare, cedând în fața industriei și a finanțelor înalte.

Pentru a descoperi beneficiile reale ale unui program de vindecare naturală sau ale unei modalități de vindecare întreabă-te: „Ce poate face pentru mine în remedierea cauzei problemei mele? Mă poate ajuta să câștig vitalitate, sănătate și longevitate? Cel mai important, ajută la desfășurarea sau trezirea mea spirituală? „Sănătatea vibrantă, în care trupul, emoțiile, mintea și sufletul sunt aduse în armonie, este adevărata spiritualitate.

Amintiți-vă, adevărata Naturopatie este studiul naturii și modul în care natura își susține propria sănătate. Când ființele umane vor afla în sfârșit adevărurile de bază ale naturii, și ei vor putea să-și restabilească sănătatea. Detoxifierea este cheia de aur care descuie ușa magică a naturii și permite regenerarea și vitalitatea

Machine Translated by Google

avea loc. Păstrați-l întotdeauna simplu.

Deoarece detoxifierea este sinonimă cu alcalinizarea, secțiunea următoare va examina acest proces în relație cu alimentele pe care le consumăm.

MODULUL 6.4

Alimente alcaline și acide și detoxifiere

Este important să știți puțin despre alimentele pe care le consumați. După cum am spus mai devreme, unul dintre cei mai importanți factori ai alimentelor este modul în care acestea afectează pH-ul organismului. Alimentele pot fi împărțite în două categorii de bază: alimente care au o reacție acidă în organism și alimente care au o reacție alcalină. Acest lucru nu este neapărat legat de pH-ul alimentelor în sine.

Alcalinitatea este marele detoxifiant al organismului, astfel încât alimentele care formează alcaline vor detoxifia organismul. Cu cât sunt mai alcaline, cu atât te vei detoxifia mai mare și mai profund. Fructele, în general, sunt un exemplu de alimente alcaline. Constituenții alcalini sunt, de asemenea, folosiți pentru a hrăni organismul. Ei sunt cu adevărat regeneratorii.

Alimentele care formează acizi încetinesc, inhibă sau opresc procesul de detoxifiere. Acestea sunt inflamatorii și formează mucus pentru corpul tău, provocând în cele din urmă insuficiență tisulară. Acizii pot deveni radicali liberi, provocând leziuni tisulare, dacă nu sunt legați de un antioxidant (care este alcalin) și sunt îndepărtați.

Acizii sunt totuși necesari pentru ionizare și oxidare.

Nu te lăsa păcălit. Alimentele fie te hrănesc, curăță și te reconstruiesc, fie te distrug. Unele alimente te umplu plin de mucus, congestie si inflamatie, ceea ce duce la hipoactivitate sau insuficiență a celulelor, țesuturilor, organelor și glandelor. Lăsați alimentele să vă fie sănătatea și medicamentul, nu cauza bolii. Acum să discutăm despre diferențele dintre aceste două tipuri de alimente.

ALIMENTE ALCALINE

Compar alimentele alcaline cu iarna. Acestea răcesc și calmează țesuturile inflamate, vindecă ulcerațiile și îmbunătățesc funcțiile celulare. Aceste alimente pleacă în principal

Machine Translated by Google

cenușă de calciu, magneziu, sodiu și potasiu după ce au fost digerate, producând în principal o reacție și o stare alcalină.

Omul este predominant o specie alcalină. Majoritatea fluidelor noastre corporale sunt (sau ar trebui să fie) alcaline, inclusiv sângele, saliva, urina, lichidele sinoviale, fluidele cerebrale și enzimele digestive (cu excepția celor din stomac). Dacă aceste fluide devin acide, poate rezulta deteriorarea și moartea.
Avem o singură cameră acidă în organism, stomacul. Aici proteinele sunt inițial rupte. Gura, enzimele pancreatice și intestinale sunt folosite pentru digestia alcalină.

Este vital să consumați alimente care formează alcaline dacă doriți ca procesul de detoxifiere să aibă loc. Alcalinizarea este cheia succesului tău de a te regenera și de a deveni sănătos. Un bun exemplu al importanței alcalinizării se găsește în medicina de urgență. În camerele de urgență ale spitalelor, sau cu alte tratamente de urgență la fața locului, aproape întotdeauna i se administrează un IV cu ser fiziologic normal, care este o soluție de sodiu. Sodiul este numit „marele alcalinizant”. Acest lucru ajută la inversarea acidozei, principalul motiv pentru care avem probleme în primul rând. Acidoza este egală cu durere, umflare și inflamație.

Fructele și legumele crude acționează la fel ca soluția salină normală, dar sunt mult mai energizante și nutritive. Nu te poți alcaliniza în mod corespunzător dacă nu consumi alimente crude, coapte, vii. Alimentele alcaline, precum fructele și legumele proaspete, sunt hrana naturală a oamenilor. Ar trebui să mănânci cel puțin 80-90% alimente care formează alcaline.

ALIMENTE ACIDANTE

Compar alimentele acide cu focul. Alimentele acide sunt bogate în sulf, fosfor și azot. Sunt în principal alimente bogate în proteine (bogate în aminoacizi). Aceste alimente includ toate cărnurile, ouăle, cerealele, fasolea, nucile, semințele, produsele lactate pasteurizate și roșiile fierte, pentru a numi câteva.

Majoritatea alimentelor cu proteine de origine animală sunt iritante pentru mucoasa și celulele corpului, invocând un răspuns imun. Acest lucru face ca sistemul dumneavoastră limfatic și mucoasa să răspundă cu mucus și celule limfatice. Proteinele străine provoacă producția de mucus în tot corpul, creând probleme congestive. Cu cât consumăm mai mult, cu atât creăm mai multă congestie și cu cât creăm mai mult, cu atât depozităm mai mult, până când plămânii, cavitățile sinusurilor, canalele urechii și gâtul devin saturate. Intestinele devin, de asemenea, saturate cu acest mucus. Aceasta aduce

Machine Translated by Google

paraziți, crește celulele albe din sânge și creează inflamații, toate acestea afectând capacitatea organismului de a funcționa corect. Această congestie și inflamație duce în cele din urmă la moartea celulară.

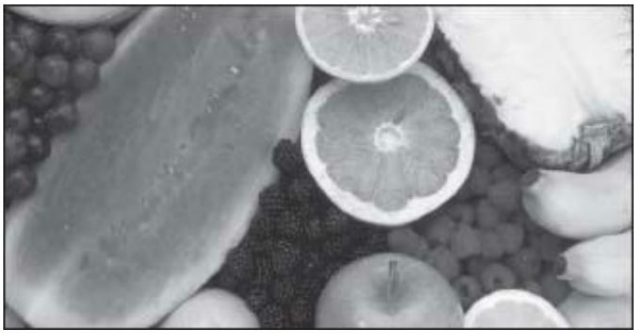
Cel mai clar exemplu al acestei probleme de congestie și inflamație este văzut cu produsele lactate. Aceste proteine sunt atât de abrazive pentru țesuturile corpului încât mulți oameni pot simți că plămânii, sinusurile, urechile și gâtul le sunt congestionate în timp ce beau sau mănâncă aceste alimente. Congestia va afecta funcția țesuturilor din aceste zone pe măsură ce mucusul este stocat sau împins mai adânc în organism. O mare parte din acest mucus și aceste toxine sunt stocate sau filtrate prin sistemul limfatic, în special în ganglionii limfatici. (Cancerele limfatice sunt extrem de ridicate în SUA) Organismul încearcă în mod constant să elimine această congestie prin procese precum răceala și gripa, bronșita, strănutul și tusea. Profesia medicală convențională vede acest efort al organismului de a elimina aceste toxine și mucus drept „boli” și încearcă să oprească acest efect cu produse farmaceutice toxico-chimice care nu fac decât să adauge probleme. Aceste preparate suprimă eliminarea de către organism a mucusului și/sau a otrăvurilor. Sistemul imunitar devine suprimat și suprasolicitat în timp ce se luptă cu această insultă extraordinară adusă organismului. Ține minte: ceea ce nu elimini, acumulezi. Acest lucru duce în cele din urmă la probleme cronice și degenerative, ca să nu mai vorbim de simple furuncule sau mase tumorale.

Mulți oameni mănâncă predominant alimente acide. În consecință, observați câte tipuri de inflamații (itis), ulcerații, tulburări congestive și, desigur, cancere domină lumea noastră de azi. Din cauza conținutului ridicat de azot sau fosfor al acestor alimente, ne pierdem calciul și alți electroliți, deoarece corpul nostru folosește aceste minerale alcaline pentru a tampona elementele acide.

Cel mai bine este să aveți doar 10-20 la sută din alimente acide în dietă. Alimentele alcaline trebuie consumate în special primăvara, vara și toamna, când temperaturile sunt mai calde. În iarna rece alcalină, ar trebui să crească oarecum alimentele acide. Amintiți-vă, contrariile se atrag, creând armonie. Când este cald (acid) afară, trebuie să consumi alimente reci (alcaline) și invers.

Ați putea dori să vă uitați acum la Tabelul Alimentelor Alcaline/Acide (vezi Capitolul 7, Modulul 7.2). Acest grafic vă va ajuta să știți care sunt alimentele care sunt. Această secțiune explică și modul în care este determinată natura alcalină sau acidă a alimentelor. Amintiți-vă, deoarece homo sapiens este o specie alcalină, corpurile noastre sunt potrivite din punct de vedere biologic pentru alimente care formează predominant alcaline. Aceste alimente vor aduce sănătate și vitalitate, în timp ce alimentele care formează acizi vor aduce boli și disperare. Alegerea este a ta.

Machine Translated by Google



MODULUL 6.5

La ce să vă așteptați în timpul detoxării

Nu este neobișnuit să aveți multe efecte secundare în timpul detoxifierii.
Acestea includ simptome asemănătoare răcelii și gripei, modificări ale mișcărilor intestinale, dureri de diferite tipuri, febră, arsuri la stomac, congestie pulmonară, pierderi de energie, umflare și mâncărime și chiar vărsături. În această secțiune vom examina fiecare dintre aceste posibile efecte secundare. Uneori vom sugera modalități de a ajuta procesul de curățare de-a lungul sau modalități de a atenua disconfortul acestei „crize de vindecare”, așa cum este numită. În general, vă încurajăm să continuați prin aceste efecte secundare în direcția regenerării.

Simptome asemănătoare răcelii și gripei

Pe măsură ce organismul începe să-și curețe sistemul limfatic, cavitățile sinusurilor, plămânii și majoritatea celorlalte țesuturi ale corpului vor deveni active în procesul de curățare. Nu opriți acest proces natural. Acesta este singurul mod adevărat de a crește funcția celulelor tale și de a-ți porni corpul pe calea regenerării.

Veți începe să vedeți o mulțime de mucus evacuat din corp.
Acest mucus poate fi limpede, galben, verde și chiar maro sau negru.
Ocazional, puteți găsi sânge în mucus. Nu vă panicați. Acest sânge a fost acolo de ceva vreme. Congestia este acidă și poate provoca inflamații și sângerări ale țesuturilor. Gâtul poate deveni foarte dureros. Acesta este doar mucus și toxine din țesuturi care încearcă să iasă. Cel mai bine este să nu folosiți picături pentru tuse. Totuși, dacă este necesar, folosește doar picături naturale pentru tuse, precum cele făcute cu Slippery Elm.

Machine Translated by Google

Efectele procesului de curățare pot varia de la foarte ușoare (cu doar un nas care curge și tuse minoră), până la grele, cu expectorație bronșică și pulmonară profundă. Aceste procese de curățare profundă pot deveni inconfortabile și uneori înfricoșătoare. Ai încredere că organismul știe ce face.

Corpul va elimina prin orice orificiu care îi va fi benefic, inclusiv pielea, urechile, nasul, gura, rinichii și intestinele. Dacă vă detoxifiați prea repede și sunteți extrem de toxic, corpul poate chiar deschide (despica) pielea și împinge toxinele prin deschidere. Un exemplu în acest sens a fost o pacientă care s-a detoxificat atât de repede încât pielea ei de deasupra „buricului" s-a deschis și a apărut o mică tumoare. Am văzut tetraplegici, care dezvoltă o cantitate enormă de toxicitate din cauza inactivității, trecând prin aceeași experiență. Pielea s-ar deschide și s-ar elimina toxine.

De asemenea, corpul se poate simți dureros peste tot. Relaxați-vă. Păstrează-ți energia, astfel încât corpul tău să facă o treabă amănunțită de curățare. Bun venit aceste procese de „vindecare" sau „epurare". Ele sunt esențiale pentru bunăstare. Uneori poate dura câteva luni pentru ca organismul tău să aibă un astfel de răspuns. Continuă-ți detoxifierea.

Mulți oameni au acumulat sulf din medicamentele sulfa, care sunt un inhibitor major al sistemului limfatic. Acest sulf trebuie să iasă din țesuturi înainte ca sistemul dumneavoastră limfatic să poată curge în mod eficient și liber. Deoarece limfa ta este vehiculul pentru celulele tale imunitare și sistemul de canalizare pentru fiecare celulă din corpul tău, poți vedea cât de important este să menții acest sistem în mișcare. Ai răbdare și persevera. Totul va merita, deoarece veți simți cum forța vitală trece prin corpul vostru atunci când este curat.

Procesul de detoxifiere va avea loc întotdeauna pe măsură ce crești energia și vă alcalinizați corpul. Lăsați corpul să se curețe.

MODIFICĂRI ÎN MISCĂRI INTESTINALE

Este vital să aveți cel puțin o mișcare intestinală pe zi; cu toate acestea, două sau trei ar fi mult mai bine. Sănătatea optimă a intestinului înseamnă a avea o mișcare intestinală la treizeci de minute după ce ai mâncat. Mulți oameni se mișcă nefiresc de trei până la șase ori sau mai mult pe zi din ceea ce se numește IBS (sindromul intestinului iritabil), o expresie de referință pentru inflamația din tractul gastrointestinal.

Dacă aveți scaune prea laxe sau care curg (de exemplu, diaree), utilizați o formulă bună pentru intestine din plante, făcută din scoarță de ulm alunecos, rădăcină de marshmallow,

Machine Translated by Google

și/sau mușețel. Aceste tipuri de formule vă vor ajuta să vă fermiți scaunele și, în același timp, să eliminați toxicitatea și inflamația care provoacă în primul rând diareea. Unele formule au argilă bentonită și cărbune în ele, care sunt, de asemenea, acceptabile.

CATEVA DEFINITII

- Gastrita este o inflamație a stomacului.
- Enterita este o inflamație a intestinului subțire.
- Colita este inflamația colonului sau a intestinului gros.
- Diverticulita este inflamația pungilor intestinale (intestinale), care se formează din SAD (Standard American Diet).

O dietă cu alimente crude este esențială pentru a vindeca, repara și întări țesuturile tractului gastro-intestinal. Dacă simțiți că nu puteți face față furajelor crude, utilizați formula pentru intestine pe bază de plante pentru a atenua disconfortul. Acest lucru va fi doar temporar, deoarece nu durează mult pentru a reduce inflamația în tractul gastro-intestinal.

Majoritatea oamenilor au o problemă opusă: constipația. Constipația este foarte grea pentru organism în multe feluri, inclusiv prin absorbția putrefacției din alimentele care sunt reținute în intestine. Distrugerea peretelui intestinal poate începe și ca rezultat, mai ales dacă aceste reziduuri alimentare sunt afectate. Menține intestinele în mișcare cu o mulțime de fructe și legume crude proaspete și folosește o formulă bună pentru corectarea intestinului până când colonul tău este curat și sănătos.

Cele mai bune formule pentru intestine sunt concepute pentru a realiza cele de mai sus, plus restabilirea și refacerea peristaltismului intestinal normal. (Vezi Anexa C— Ghid de resurse —pentru companiile care furnizează cele mai bune formule pentru intestine.) O formulă bună va întări și tonifica intestinul fără dependență. De asemenea, va vindeca inflamația și ulcerațiile de la consumul de alimente acide.

Ceaiul de mușețel sau de mentă este excelent pentru intestinele inflamate. Ambele ceaiuri calmează țesutul muscular neted. Consumul de 2 uncii de suc de aloe vera de trei ori pe zi este, de asemenea, de mare ajutor. Cu toate acestea, aloe poate provoca o mică diaree. Alte două substanțe botanice care pot reduce inflamația tractului gastrointestinal sunt Slippery Elm și Marshmallow Root. Faceți un ceai din acestea folosind 1 linguriță de plantă la 1 cană de apă. Fierbeți ceaiul timp de 8 minute, apoi lăsați-l la infuzat încă 5 minute. Strecoară și bea. Luarea a 1 cană, de 3-6 ori pe zi, ar fi o doză adecvată. NOTĂ: În caz de constipație severă, poate fi necesar să adăugați o plantă purgativă mai puternică.

Machine Translated by Google

Acest lucru ar trebui să fie pentru tratament pe termen scurt, deoarece aceste formule pot crea dependență. De asemenea, colonicul este foarte recomandat în aceste cazuri. (Mai multe despre utilizarea colonicilor mai târziu în acest capitol, vezi Modulul 6.12.)

DURERI ȘI DURERI

Pot exista multe dureri și dureri în timpul procesului de curățare și vindecare.
Oriunde există o slăbiciune în corp, aceasta se va arăta prin dureri și dureri. Corpul va trage, va trage și va trage toxicitatea din sine. Acest proces poate provoca dureri și în zonele degenerative. Aceste dureri și dureri sunt normale și nu trebuie de temut. Majoritatea vor dura de la câteva ore până la o săptămână. După criză (criza de vindecare), veți observa că zona respectivă devine mult mai puternică decât înainte.

Durerea este rezultatul acidozei care a creat inflamație. Acest lucru poate stimula sau degenera sistemul nervos. Durerea se dezvoltă și acolo unde energia devine blocată în organism din toxine, așchii, cheaguri, colesterol, depozite cristaline acide (uric, calciuat etc.) și medicamente chimice.

Am fost învățați să tratăm durerea sau să scăpăm de simptom. Dar, medicamentele care blochează durerea pot bloca și procesul de vindecare. În știința sănătății naturale, însă, învățăm că cauza, nu simptomul, trebuie eliminată. Durerea este semnul nostru de avertizare pentru a ne opri și a ne curăța corpul în mod natural.
Mascarea simptomelor durerii prin mijloace nenaturale poate pregăti organismul pentru viitoare probleme degenerative, deoarece cauza durerii este ignorată. Acest lucru permite o continuare de-a lungul căii de degenerare a țesuturilor.

Durerea poate avea multe niveluri diferite, în funcție de gradul de inflamație sau de degenerare tisulară. Cu toate acestea, în cancerul osos, alte tipuri de cancer, zona zoster și anumite alte afecțiuni, poate deveni necesară utilizarea unui medicament pentru durere. Prea multă durere poate slăbi spiritul și trupul până la moarte. Deoarece medicamentele pentru durere provoacă constipație, persoana care le ia va dori să rămână pe o formulă intestinală pentru a îmbunătăți gestionarea intestinului. Este necesar să mențineți mereu intestinele în mișcare, mai ales la detoxifiere, deoarece acest proces creează o povară suplimentară de toxine care trebuie eliminate.

Lucrul cu durerea de detoxifiere

Pentru situatiile dureroase se pot folosi alternate comprese calde si reci.
Uleiul de arnică, folosit local, poate ajuta și el. Pachetele cu ulei de ricin sunt, de asemenea, benefice.

Machine Translated by Google

Atunci când aceste metode nu sunt suficiente, situațiile dureroase trebuie monitorizate îndeaproape de un profesionist din domeniul sănătății. Amintiți-vă că durerea este acidă. Alcalinizează-te mereu.

VĂRSĂTURI

Majoritatea oamenilor nu vomită decât dacă sunt extrem de toxici sau au luat multe medicamente chimice, care se pot acumula în țesutul stomacului. Vărsăturile sunt destul de normale atunci când stomacul trebuie să elimine rapid toxinele și mucusul. Unii oameni vor vomita chiar viermi sau paraziți care s-au dezvoltat în tractul digestiv superior. Cu toate acestea, vărsăturile sunt rareori experimentate în acest program.

Ce să faci pentru vărsături

Vărsăturile sunt modalitatea naturală pe care o folosește organismul pentru a curăța stomacul atunci când în țesuturile sale s-au acumulat prea multe otrăvuri, mucus, toxine sau paraziți Ceaiul de ghimbir, menta sau musetel va ajuta la calmarea stomacului si la ameliorarea spasmelor. Aceste ceaiuri vor ajuta la promovarea funcției hepatice și intestinale, ajutându-vă la ușurare.

FEBRE (TERMOTERAPIE)

Febra este un proces natural pe care corpul dumneavoastră îl folosește pentru a elimina rapid toxinele, inclusiv puroi, mucus, paraziți și chiar celule nedorite. Pielea ta este cel mai mare organ eliminator al corpului tău. Potrivit Asociației Medicale Americane, organismul elimină peste două kilograme sau mai multe deșeuri pe zi prin piele, în condiții normale. Când corpul se curăță, este nevoie de și mai multă eliminare.

Majoritatea adulților vor dezvolta febră sub sau în jurul valorii de 103° Fahrenheit. Beți întotdeauna multă apă pură și sucuri proaspete de fructe sau legume în timpul curățării. Nu lăsați niciodată corpul să se deshidrateze. Puteți folosi dușuri reci, băi sau o cârpă de spălat rece pe frunte sau pe ceafă pentru a vă răcori puțin.

Copiii pot avea în mod natural febră de 104° până la 105° Fahrenheit, așa că nu intrați în panică. Din nou, cea mai importantă problemă în aceste cazuri este hidratarea. Mulți

Machine Translated by Google

paraziții sunt uciși în timpul acestor febre mari atât prin căldură, cât și prin creșterea globulelor albe.

S-a afirmat că febra peste 106° ucide celulele canceroase. La 110 ° Fahrenheit, începi să-ți omori celulele sănătoase. Temperaturile crescute sunt create din glanda tiroidă și hipotalamus prin eliberarea celulară a interleukinei-1, care apoi stimulează și eliberează prostaglandina E2 (PGE2) din hipotalamus, care la rândul său creează diaforeză (transpirație).

Aceasta dilată sistemul vascular și creează activitate în glandele sudoripare.
Transpirația împinge toxinele prin piele; aceste toxine sunt apoi oxidate (mâncate de acarienii pielii) sau spălate. Acest lucru este vital pentru a ajuta organismul la eliminarea corectă. Febra stimulează sistemul imunitar pentru a crește celulele albe din sânge și interferonul. Acest lucru îmbunătățește considerabil sistemul imunitar, chemându-și armata să lupte.

Corpul are propria sa inteligență; trebuie doar să o înțelegem. Nu vă temeți niciodată de un proces natural pe care corpul îl folosește pentru a se menține sănătos. Febra este doar unul dintre mecanismele folosite pentru a realiza acest lucru. Nu vă temeți de febră - înțelegeți-o!
Dacă vă temeți de ceva despre febră, ar fi deshidratarea.
Majoritatea oamenilor, prin acidoză, sunt întotdeauna deshidratați într-o anumită măsură.
Învață tot ce poți despre căile naturii. Acest lucru vă va ajuta enorm în călătoria către sănătate și vitalitate.

Lucrul cu febra cauzata de detoxifiere

În caz de febră mare, menține-te hidratat. Bea multă apă distilată, sucuri proaspete de fructe sau sucuri de legume. Puteți pune o cârpă rece pe spatele gâtului și pe frunte și puteți face și o baie rece. Nu suprimați această reacție naturală a corpului. NOTĂ: minerale lichide pot fi adăugate în apă sau suc pentru o mai bună hidratare. Acest lucru poate fi foarte important în cazurile extrem de epuizate.

INFLAMAȚIA GENERALĂ

Inflamația nu trebuie întotdeauna eliminată. Inflamația de la un răspuns la histamină este o metodă pe care o folosește organismul pentru a dilata sistemul vascular, care aduce sânge suplimentar și factori imunitari în timpul unei crize sau când este implicat un iritant. Compresele calde și reci pot ajuta. Există multe substanțe botanice antiinflamatoare disponibile, de exemplu, rădăcină de igname sălbatic, rădăcină scăzută de marshmal, ulm alunecos, consolă (frunze și rădăcină). Inflamația este întotdeauna acidă, așa că alcalinizați, alcalinizați și alcalinizați! Fructele și legumele crude sunt cele mai bune alcalinizante. Sodiul este numit „Marele Alcalinizant”.

Machine Translated by Google

INFORMAȚII DESPRE DESHIDRATARE

- Acidoza duce la deshidratare, iar deshidratarea duce la acidoză.
- Consumul predominant de alimente gătite duce la deshidratare.
- Deshidratarea duce la hipoactivitatea țesuturilor, ducând în cele din urmă la moartea țesutului.

ARSIUNEA LA INIMA

Arsurile la stomac sunt rezultatul acidozei stomacului și tractului intestinal. Combinațiile greșite de alimente provoacă fermentație și putrefacție, aducând această acidoză sau stare de supraaciditate. Consumul de prea multe alimente care formează acid creează, de asemenea, arsuri la stomac. Acest lucru este valabil mai ales la consumatorii de carne, unde acidul clorhidric este supraprodus. Consumul de prea multe produse din cereale și/sau roșii fierte poate provoca arsuri la stomac severe. Lipsa enzimelor pancreatice cauzează o digestie proastă, care poate crea, de asemenea, arsuri la stomac și gaze.

Producția slabă de bicarbonat de sodiu din pancreas, precum și fluxul slab al bilei sau producția din ficat/vezica biliară provoacă, de asemenea, reflux acid. De multe ori, calculii biliari blochează canalul biliar, astfel încât fluxul biliar este restricționat. În plus, un mușchi sfincter slab (precum o ușă) între esofag și stomac permite acizilor din stomac să regurgiteze înapoi în esofag producând reflux acid.

Programul de detoxifiere și regenerare recomandat în această carte nu provoacă arsuri la stomac. Cu toate acestea, deoarece natura alimentelor crude este „energie”, este posibil să experimentați o anumită stimulare a acestor condiții temporar.

Lucrul cu arsurile la stomac în timpul detoxificării Ceaiul de

ghimbir este excelent pentru arsurile la stomac. În această situație, combinațiile de alimente trebuie analizate cu atenție. Dacă a avut loc o alimentație necorespunzătoare, inclusiv o combinare necorespunzătoare a alimentelor, un măr va ajuta. Merele conțin enzime digestive puternice și vor ajuta foarte mult digestia. De asemenea, puteți face un ceai din alte ierburi liniștitoare: flori de mușețel, rădăcină de gențiană, scoarță de ulm alunecos sau rădăcină de marshmallow pentru a ajuta la vindecarea pereților gastrici. Alcaliniza, alcaliniza, alcaliniza!
Este singura cale adevărată spre sănătate.

Machine Translated by Google

CONGESTIE PLAMANA

Plămânii vor încerca să se curețe de mucus și toxine. În astm, emfizem și CORD. (boală pulmonară obstructivă cronică) unde sunt implicate și glandele suprarenale, spasmele tisulare pot fi o problemă.
Acest lucru poate bloca sau inhiba capacitatea cuiva de a respira. Acesta este momentul în care un antispastic pe bază de plante este de neprețuit. Va opri spasmele, dar va permite plămânilor să expectoreze congestia.

Dacă cineva dorește cu adevărat să vindece afecțiunea pulmonară și folosește un inhalator, succesul va fi moderat. Recomand folosirea unui antispastic pe bază de plante în locul unui inhalator. Cu toate acestea, dacă sunteți avansat în starea dumneavoastră, poate fi necesar să utilizați periodic inhalatorul. Unii oameni folosesc patru sau mai multe inhalatoare diferite, ceea ce este potențial o situație foarte periculoasă. Unele cercetări actuale au indicat chiar că inhalatoarele pot fi cancerigene.

Principala problemă a inhalatoarelor este proprietățile lor de inhibare limfatică.
Ele nu numai că vă dilată pasajele respiratorii, dar o fac prin inhibarea expectorației. Pe de altă parte, antispasticele pe bază de plante se dilată și permit o respirație adecvată, dar permit și expectorația. Expectorația este îndepărtarea sau eliminarea congestiei din țesuturile plămânilor. Acest lucru este vital pentru un schimb mai mare de oxigen. Multe ierburi, cum ar fi rădăcina de consolă, chickweed, rădăcină de marshmallow și frunza de Yerba Santa, pot ajuta la reconstrucția țesutului pulmonar.

Astmaticii cronici și cei care au probleme pulmonare cronice trebuie să fie atenți când se apropie de detoxifiere. Mai bine să începeți cu 70 la sută alimente crude și 30 la sută gătite, ceea ce va permite curățării să continue încet și ușor.

Amintiți-vă de glandele suprarenale. Ele joacă un rol vital în cauza spasmului plămânilor. Glandele suprarenale subactive pot crea un nivel scăzut de neurotransmițători

Machine Translated by Google

producție, care slăbește sistemul nervos la plămâni. Acest lucru poate duce la sensibilitate și iritabilitate a sistemului nervos. Adăugați la aceasta o hipofuncție a tiroidei, care determină utilizarea scăzută a calciului și aveți afecțiuni spastice ale țesuturilor. Curățați plămânii. Îmbunătățiți funcția glandelor suprarenale și verificați temperaturile bazale ale corpului pentru a determina implicarea tiroidei (utilizarea calciului). Este foarte sugerat ca un profesionist din domeniul sănătății să monitorizeze îndeaproape acest proces în afecțiuni pulmonare avansate.

Lucrul cu astmul și congestia pulmonară în timpul detoxifierii

Astmaticii și persoanele cu congestie pulmonară pot folosi un pachet de ulei de ricin cu comprese fierbinți de cayenne plasate peste zona plămânilor de pe piept. (Instrucțiunile pentru realizarea și administrarea unui pachet de ulei de ricin sunt date în Capitolul 10.) Se bea o cană de ceai de mentă urmată la fiecare zece minute de o linguriță de tinctură de Lobelia (până la 6 lingurițe). Lobelia este un antispastic la doze mici și un emetic la doze mai mari. Acest lucru ar putea induce vărsături la unele persoane. Vărsăturile vor comprima plămânii și vor expulza flegma.

Alternarea compreselor calde și reci este, de asemenea, bună - aplicați o compresă fierbinte timp de 2 minute, urmată de compresă rece timp de 2 minute, apoi încă o rundă sau două din fiecare. Poate doriți să utilizați o formulă antispastică pe bază de plante. Acest lucru va controla spasmele, permițându-vă să respirați și să expectorați mucusul.

PIERDERE DE ENERGIE SAU EVACUARE

Pe măsură ce toxinele stocate sunt descompuse și eliberate din țesuturi în sistemul sanguin, efectele secundare ale acelei toxine sau otravă pot fi reexperimentate. În general, cu cât individul este mai în vârstă, cu atât toxinele acumulate sunt mai mari. Slăbiciunile glandulare, funcționarea scăzută a sistemului imunitar, nefericirea, afectarea cronică a plămânilor, slăbiciunea tiroidiană și suprarenală și malabsorbția sunt toți factori care pot provoca pierderi grave de energie. Dezechilibrele de zahăr pot provoca, de asemenea, schimbări de energie. Este nevoie de mai multă odihnă în momente diferite, mai ales atunci când toate stimulentele (cum ar fi cafeaua, ceaiul și zaharurile rafinate) sunt eliminate din dietă.

Suntem o societate care se bazează pe stimulente pentru energie. Acest lucru slăbește în cele din urmă adevărații noștri centri energetici, glandele. Când ne oprim consumul d

Machine Translated by Google

stimulente, putem experimenta un efect de bici și ne putem simți destul de obosiți. Acest lucru va trece în curând odată cu ingestia de alimente și sucuri vii. Este important să înțelegeți că SAD (Standard American Diet) vă slăbește corpul fizic, nu îl întărește. Aceste alimente creează multă inflamație și toxicitate în țesuturi. Când adăugați stimulare la acest pachet, puteți începe să vedeți de ce dezvoltăm insuficiență tisulară.

Majoritatea cazurilor de „sindrom de oboseală cronică” nu sunt virusul Epstein-Barr. Acest virus poate provoca oboseală. Cu toate acestea, este un virus ușor de ucis. (Dacă, de fapt, un virus este un organism. Deoarece virușii sunt atât de mici, trebuie folosit un microscop electronic pentru a le vedea. „Virușii” sunt considerați de mulți oameni de știință a fi mai degrabă o proteină, care implică, în schimb, un răspuns imun. a unui organism viu unicelular, cum ar fi bacteriile.)

Adevărata cauză a atât de multă oboseală în societatea noastră este slăbiciunile tiroidei și suprarenale. Când aceste două glande endocrine sunt slabe, rezultatele pot fi oboseală, depresie și anxietate. Aceste glande trebuie regenerate dacă doriți cu adevărat să depășiți oboseala cronică. Acest lucru nu se va întâmpla peste noapte, dar dacă persisti vei avea succes. O dietă cu alimente crude și formule pe bază de plante sunt secretul.

Lucrul cu lipsa de energie sau oboseala în timpul detoxifierii

Oprirea tuturor alimentelor stimulatoare poate provoca o pierdere mare de energie. Acest lucru este valabil mai ales dacă o persoană are tiroida hipoactivă sau glandele suprarenale. Acestea sunt glandele tale energetice, care devin slăbite de acidoză și toxicitate.
Alimentele stimulatoare au de fapt un efect negativ asupra acestor glande, făcându-le mai slabe în loc să fie mai puternice. Stimularea constantă de la cafea, ceai etc., vă ascunde acest fapt.
Cea mai mare parte a energiei noastre de-a lungul vieții provine din activitatea celulară stimulată.

Energia ar trebui să fie dinamică, nu stimulată. Consumul a 3–6,10 uncii de suc de morcovi, spanac și țelină pe zi va ajuta la creșterea nivelului de energie. Mananca cat mai multe fructe proaspete si coapte va ajuta. Extractul de Panax Ginseng, lăptișorul de matcă, lucerna, complexul verde de orz și/sau un complex super-alimentar bine echilibrat, vor ajuta, de asemenea, la creșterea nivelului de energie. (Consultați Ghidul de resurse pentru a afla unde puteți găsi cele mai bune amestecuri de super-alimente.) Odihna și timpul sunt, de asemenea, vindecători grozavi.

UMFLARE ȘI mâncărime

Machine Translated by Google

Pot exista multe umflaturi care izbucnesc din piele in timpul detoxifierii. Tumorile pot deveni chiar mai mari înainte de a fi dizolvate. Cele mai multe umflături sunt totuși de scurtă durată, așa că este important să păstrați fructele în aceste perioade.

Mâncărimea este un alt factor de detoxifiere. Acest lucru este cauzat în principal de o implicare fungică sau Candida. O persoană poate dezvolta mâncărime și roșeață a pielii oriunde.

Remedii pentru mâncărime în timpul detoxifierii

Rădăcina de Angelica, Aloe Vera sau Chickweed aplicate local pot ușura mâncărimea. Dacă mâncărimea continuă, infestarea fungică trebuie să fie ucisă și limfa în care trăiesc trebuie curățată. Acest lucru necesită formule limfatice și parazitare din plante și o dietă cu alimente crude.

ALTE EFECTE ADVERSE ÎN TIMPUL DETOXIFICARII

Alte reacții adverse pot include, dar nu se limitează la: menstruație excesivă; tuse frecventă sau profundă; Urinare frecventa; dureri de cap; diaree; amor eală; furnicături ale brațelor, picioarelor, mâinilor și picioarelor; erupții cutanate și gaze.

În timpul acestui proces de curățare și vindecare, simptomele vechi ale bolilor sau slăbiciunilor anterioare pot reveni și apoi dispar pe măsură ce corpul vindecă acea zonă anume. Acestea sunt probleme vechi, toxice, care au fost inițial suprimate; iar acum corpul și-a făcut drum în aceste zone pentru a reconstrui și a restabili funcția normală a țesuturilor. Într-un caz, o femeie Amish care a avut iedera otrăvitoare în urmă cu peste douăzeci de ani a tratat-o cu medicamente chimice și a „vindecat” (se presupune că). În programul ei de detoxifiere, iedera ei otrăvitoare a revenit exact în aceleași locuri în care o tratase înainte. Asta a fost uimitor chiar și pentru mine. Poți curăța toxicitatea veche, suprimată de când erai copil, sau chiar de când erai încă în pântecele mamei tale.

LIMITAREA SAU OPRIREA UTILIZĂRII PRODUSELOR FARMACEUTICE

Dacă luați medicamente chimice și doriți să limitați utilizarea acestora sau opriți

Machine Translated by Google

pe măsură ce vă apropiați de acest proces de detoxifiere și regenerare, iată câteva dintre lucrurile pe care eu personal le-aș face: ÎNTÂI — Acest program normalizează

glicemia. Dacă aș fi diabetic, mi-aș urmari zilnic zaharurile și mi-aș ajusta insulina în consecință sau mi-aș fi rugat medicul să mă ajute.

AL DOILEA — Acest program scade tensiunea arterială atunci când este prea mare și o crește când este prea scăzută. Dacă aș lua medicamente pentru hipertensiune arterială, mi-aș monitoriza regulat tensiunea arterială. Nu aș vrea să-mi dau hipotensiune sau tensiune arterială scăzută. Acest lucru te poate face să leșini, să ai probleme de echilibru sau mai rău. Nu este înțelept.

ÎN AL TRELEA — Mi-aș reduce întotdeauna utilizarea medicamentelor încet. Cu toate acestea, hipertensiunea arterială și diabetul pot necesita o întrerupere mai rapidă a medicației și se pot face fără efecte secundare.

Unele medicamente te „blochează” și fac corpul tău să devină dependent de ele. Acest lucru este valabil mai ales în cazul medicamentelor neurologice și al unor steroizi precum prednisonul. Cereți întotdeauna medicului dumneavoastră să vă ajute. Dacă el sau ea refuză, atunci nu ai de ales decât să o faci singur. Mulți medici se înfurie și se supără dacă pacienții lor încearcă să se ajute singuri. Mulți, dacă nu majoritatea medicilor alopați, nu au pregătire și educație în detoxifiere și regenerare; prin urmare, ei tind să disprețuiască ceea ce nu știu.

Acest punct de vedere îi lasă pe mulți oameni nemulțumiți să își caute propriile căi. Acesta este unul dintre motivele pentru care se scrie această carte. Ține minte, este întotdeauna alegerea ta. Trăiește sănătos, trăiește fără medicamente.

Notă: Este rar să apară reacții între ierburi și medicamente.

Cu toate acestea, este întotdeauna posibil. Pur și simplu observați-vă pe voi și cum vă simțiți. Veți ști dacă lucrurile pe care le luați reacționează între ele sau nu. Folosiți bunul simț și lucrați cu medicul dumneavoastră naturist.

rezumat

Majoritatea persoanelor nu experimentează multe dintre simptomele explicate anterior. În general, cu cât persoana este mai toxică, cu atât „criza de vindecare” care poate apărea este mai puternică. Amintiți-vă întotdeauna că o criză de vindecare este foarte importantă și extrem de benefică. Simptomele sau disconforturile fac parte din procesul de curățare, deoarece toxinele și otrăvurile din organism trebuie expulzate.

Machine Translated by Google

În general, criza de vindecare este de scurtă durată, așa că acordați-i timp și aveți răbdare. Asigurați-vă că mâncați toate alimentele crude - în principal fructe proaspete și sucuri proaspete. Majoritatea fructelor au proprietăți puternice antioxidante și astringente pentru a ajuta organismul să scape de toxine. Dacă nu ai chef să mănânci, nu mânca. Lăsați corpul să se odihnească și asigurați-vă că beți multe sucuri proaspete sau apă pură. Nu lăsați corpul să se deshidrateze.

Dacă dieta ta constă în proporție de 80% sau mai mult din fructe și legume proaspete, crude, negătite, toate simptomele tale se vor datora „procesului de detoxifiere” prin care se supune organismul tău. Dacă dieta ta este 50/50, simptomele tale pot fi mai mult o afecțiune acidă. Acest lucru vă poate menține criza de vindecare timp de zile.

De asemenea, poate doriți să utilizați formule botanice pentru a ajuta la curățare. Odihna și a avea o atitudine mentală pozitivă sunt, de asemenea, esențiale. Dacă criza de vindecare a durat mai mult de două-trei săptămâni și aveți nevoie de o pauză de la acest proces, începeți să mâncați din nou alimente gătite. Acest lucru va scădea energia corpului, determinând oprirea acțiunii de curățare. Cu toate acestea, este foarte recomandat să împingeți curățarea cât mai mult posibil. Detoxifierea duce întotdeauna la vitalitate. La final, detoxifierea va aduce sănătate vibrantă, vitalitate și spiritualitate.

MODULUL 6.6

„Criza vindecării”

Următoarele sunt câteva exemple de „Criza vindecării” care se poate întâmpla în timpul proceselor de curățare. De-a lungul celor treizeci de ani de experiență de detoxifiere, am asistat la atât de multe tipuri diferite de „crize” de vindecare, încât nu am spațiu pentru a le acoperi pe toate. Această secțiune tratează cele mai frecvente efecte secundare, dintre care multe le-am suferit din propriile mele eforturi de detoxifiere.

Am împărțit aceste efecte secundare de curățare în trei categorii: Ușoare, Moderate și Puternice. Fiecare dintre aceste niveluri poate fi experimentat la un moment dat. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu experimentează nivelurile puternice. Totul depinde de nivelul de toxicitate al cuiva, combinat cu energiile sau puterea sa sistemică (totalul corpului).

Machine Translated by Google

EFECTE Ușoare de curățare

- Simptome de răceală și gripă
- Febră scăzută (99°–100° Fahrenheit)
- Tuse cu sau fără scurgeri Secreții de mucus
- clar și galben din nas sau gât (plămâni, bronhii etc.; acest mucus poate include sânge)

- Dureri și dureri minore
- Mucus în scaune
- Mucus în urină
- Pierdere de energie (poate merge în sus și în jos)
- Erupții cutanate și
- mâncărime Simptomele bolii cresc temporar Mucus
- din ochi Dureri de
- cap ușoare Vedere
- începătoșată minoră Vertij
- minor Scădere
- în greutate (în medie 8-15 lbs. în două săptămâni. Depinde de nivelul de slăbiciune tiroidiană. Poate fi de până la 2 lbs.)
-
- Frisoane Creșterea emoțiilor, cum ar fi plâns ușor, furie sau chiar râs Sângerări
- nazale de scurtă durată
- Unele sângerări rectale (hemoroizi sau leziuni)
- Sânge minor în urină

EFECTE DE CURĂȚARE MODERATĂ

- Simptome de bronșită sau pneumonie
- Descărcări abundente de mucus verde până la maro din nas și gât (plămâni, bronhii etc.)

- Dureri în
- articulații Secreții puternice din rinichi (culoarea urinei se schimbă în maro, portocaliu sau galben închis etc.)
- Durere în leziuni vechi sau în zone degenerative ale corpului Paralizie
- minoră a membrelor
- Simptome de oboseală cronică

Machine Translated by Google

- Sângerări
- nazale Spasme ale plămânilor în astm/emfizem/BPOC
- Dificultăți moderate de respirație (astm, emfizem, BPOC)
- Creșterea temporară a mărimii tumorii
- Simptomele bolii amplificarea (de scurtă durată)
- Rănile care apar pe piele Scurgerea
- a nenumărate substanțe din piele, în special de la mâini și picioare. Vânătăi. Deteriorare slabă a mușchilor
- (mușchi
- construit din proteine din carne)
- Secreții mari de mucus din ochi și urechi Vărsături
- Diaree
- Celulită
- „aglomerare”
- Amețeli și/sau vertij Palpitații
- minore ale inimii Dinți slăbiți
- (minori)
- Abcese minore în gură Migrene
- Febră de
- grad înalt (103° până la 105° Fahrenheit)
- Tuse profundă (uneori uscată). Folosiți ierburi pentru a slăbi și a elimina (expectora) mucusul afectat.
- Depresie sau anxietăți
- Eliberarea emoțională (plâns, furie, râs etc.)
- Gânduri grele (lipsa de claritate)
- Despicarea pielii acolo unde există toxine grele
- Mâncărime excesivă
- Plăturile dentare cu mercur pot fi împinse de către organism
- Sângerare rectală de la hemoroizi sau leziuni din trecut sau prezent

Este posibil să experimentați unul sau mai multe dintre efectele de curățare de mai sus. Nu vă panicați. Tu vrei astea. Îmi place să văd mucus verde închis ieșind din pacienții mei. Acesta este un semn excelent că fac programul corect și beneficiază de el.

Este întotdeauna inteligent să lucrezi cu un medic calificat care a avut o experiență avansată în detoxifiere și efectele sale secundare.

EFECTE PUTERNICE DE CURĂȚARE

Machine Translated by Google

- Paralizia oricărei părți a corpului
- Descărcări de mucus negru din plămâni Secreții
- maro intense sau sânge în urină cu dureri de rinichi asociate Secreții negre puternice din
- intestine cu diaree Tumori care apar pe tot corpul Pierderea
- vederii Pierderea auzului Amețeli severe (sau
- vertij)
-
-
- Oboseală severă
- Abcese care se dezvoltă pe toată gura Pierderea
- unghiilor de la mâini sau de la
- picioare Pierdere excesivă în greutate (aceasta poate rezulta atunci când există o slăbiciune pancre
- Dificultăți severe de respirație (utilizați un antispastic sau un inhalator)
- Depresie profundă temporară, eliberată prin plâns, furie, râs etc.

- Confuzie psihică
- Pielea crapă deschisă
- Dinții devin slăbiți (majori)
- Simptomele vechi suprimate (cum ar fi cazul „iedera otrăvitoare”) reapar

Majoritatea oamenilor nu se confruntă cu acest nivel sever de detoxifiere. Depinde de individ și de cât de toxic este. Câte medicamente ia o persoană este, de asemenea, un factor. Câțiva oameni care au ales să-și suprima nevoia corpului de a se curăța singur (prin steroizi precum prednison) vor avea probleme mai profunde. Cu toate acestea, cei care au mai multe șanse de a experimenta efectele severe sunt cei toxici cronic de la naștere, care manifestă cancer, HIV și/sau alte boli grave.

DOUĂ CAZURI DE CURĂȚARE

Să examinăm două cazuri care exemplifică criza de vindecare.

Cazul 1

O femeie de treizeci și șase de ani cu cancer pancreatic. Acesta a fost tipul degenerativ de cancer care i-a închis pancreasul. A rămas foarte puțin din orice activitate digestivă. Când mânca orice mâncare, ieșea în scaune

Machine Translated by Google

la fel s-a mâncat. Nivelurile ei de gastrină erau extrem de ridicate. În timpul programului ei a avut cel puțin patruzeci de tumori de mărimea unei mingi de golf „ipar” peste ambele picioare. Medicul i-a spus că cancerul i s-a răspândit în tot corpul. Cu toate acestea, am ținut-o cu o dietă cu fructe și în aproximativ trei săptămâni tumorile la picioare au dispărut toate.

O lună mai târziu a mers la dentist pentru că unul dintre dinții i s-a slăbit. Medicul dentist i-a spus că este abcesat și l-a tras. Când a găsit un al doilea dinte slăbit, medicul dentist a recomandat din nou să-l tragă. Din fericire, programarea ei lunară să mă vadă a avut loc înainte de a doua extracție dentară.
I-am spus că este doar un simptom al crizei ei de vindecare și să aibă răbdare.

În săptămâna următoare, gura ei era plină de abcese și majoritatea dinților îi erau slăbiți. Dar o săptămână mai târziu, toate abcesele dispăruseră. Toți dinții îi erau strânși și gura i se simțea „curată” și mai sănătoasă ca niciodată. Simțul ei al gustului s-a îmbunătățit, de asemenea, dramatic. După unsprezece luni, nu a mai rămas niciun cancer, iar ea este în viață și bine astăzi.

Cazul #2

O femeie în vârstă de treizeci și doi de ani care a suferit o separare a coloanei vertebrale cervicale C3-C4 în urma unei coliziuni frontale. Era imobilă de doisprezece ani. Pe lângă procesele standard de vindecare (curățare), ea a trecut printr-o eliberare emoțională grea. Într-o noapte s-ar putea să mă sune plângând adânc. În noaptea următoare ea mă suna râzând necontrolat. Această eliberare emoțională a durat aproape două luni. Îngrijitorul ei a vrut să mă spânzureze! Cu toate acestea, l-am asigurat că acesta era corpul ei emoțional care se curăța de la sine. Accidentul de mașină care a lăsat-o paralizată la sfârșitul adolescenței a dus și la moartea celuilalt șofer. Timp de doisprezece ani, ea a păstrat în toate sentimentele pe care vă puteți imagina că ar fi asociate cu o astfel de situație. Pe scurt, în unsprezece luni a avut o reconexiune neurologică totală, cu mișcare liberă și conștientă a oricărei părți a corpului ei, cu sentiment total. Deoarece curățarea a ajutat-o să înlăture această durere profundă, ea a devenit, de asemenea, mai stabilă emoțional și procesul ei de vindecare a fost accelerat.

Aceste două cazuri sunt printre miile la care le-am asistat în cei treizeci de ani ca vindecător, dar reprezintă extreme. Unele crize de vindecare merită factorul „Wow”, așa cum au făcut-o acești doi, dar majoritatea sunt de tipul „Oh, asta nu a fost nimic...”. Majoritatea dintre voi veți avea cel mult simptome ușoare până la moderate.

NOTĂ SPECIALĂ

Machine Translated by Google

Pentru cei care iau mai multe medicamente chimice, cereți medicului dumneavoastră să vă ajute să le înțărcați (sau să le titrate). Avantajele renunțării la aceste medicamente vor deveni de la sine înțelese pe măsură ce zahărul din sânge se normalizează, iar tensiunea arterială scade la normal. Hipertensiunea arterială este în mod evident o reflectare a obstrucțiilor din organism și a acidozei.
Majoritatea persoanelor cu hipertensiune arterială au de fapt tensiune arterială scăzută.
Când corpurile lor sunt detoxificate, tensiunea arterială va reflecta acest lucru. Rata sistolica poate scadea la 100, 90 sau chiar 80, in functie de cat de slabe sunt glandele suprarenale.

Indiferent de cum arată criza ta de vindecare, nu pierde niciodată din vedere scopul tău: sănătate totală. Atingerea obiectivului tău va merita disconfortul oricărui simptom.

Nu vă temeți niciodată de o criză de vindecare sau de curățare, deoarece acestea sunt la fel de naturale ca răsăritul soarelui în fiecare dimineață. Așteptați cu nerăbdare aceste curățări. Cu fiecare te vei simți mai bine și vei fi mult mai sănătos pentru eforturile tale.

REZULTATE FINALE ALE UNUI PROCES DE CURĂȚARE

- Energie crescută – de multe ori mai dinamică și dramatică Respirație
- profundă (capacitate pulmonară mai mare)
- Creșterea simțului mirosului, gustului și auzului
- Reducerea sau eliminarea tumorii
- Pierderea umflăturii limfatice
- Forță mai mare în zonele anterior slabe Circulație
- crescută Părul gri începe
- să dispară (revine la culoarea naturală)
- Pielea începe să se strângă și să devină mai moale
- Claritate în gândire
- Îmbunătățirea memoriei
- Simptomele bolii dispar Glicemia
- se normalizează Tensiunea
- arterială se va normaliza Relație mai
- profundă cu Dumnezeu și Natura Un sentiment
- mai mare de fericire, bucurie și bunăstare Pete ale pielii
- (cum ar fi cosuri, erupții cutanate etc.) dispărea

Machine Translated by Google

- Intestinele se mișcă mai
- bine Funcția rinichilor
- îmbunătățită Vocea
- întărește Aritmiile cardiace dispar.
- Vederea îmbunătățită
- Se reface senzația generală de bine și vitalitate Inversarea
- procesului de „îmbătrânire” Nu vă
- „imbolnaviți” sau „prindeți” niciodată ce se întâmplă și
- multe, multe altele.

CE EVIȚI ÎN TIMPUL unei crize de vindecare

DESHIDRATARE - Păstrați-vă hidratat cu apă minerală proaspătă sau cu sucuri de fructe și legume proaspăt.

SUPRASORTARE – În timpul unei crize de vindecare, încercați să vă conservați energia.

PREA MULTE PESTICIDE — Pesticidele pot provoca dificultăți de respirație și afecțiuni „hipo” ale sistemului glandelor endocrine și ale sistemului nervos.

ÎL IMPINGE PREA DEparte — Dacă trebuie să încetinești sau să oprești temporar procesul de curățare, începe să mănânci niște alimente gătite. Încercați să vă descurcați cu cantitatea minimă, dacă este posibil, cum ar fi niște legume la abur sau orez integral. Acest lucru va scădea energia sistemică a corpului pentru un timp și va opri curățarea intensă. De îndată ce puteți, reluați programul de curățare.

Febre peste 103° FAHRENHEIT — La adulți și copii, astfel de febre trebuie controlate prin băi reci și altele asemenea. Copiii pot avea în mod natural febră mare, în special în jurul valorii de 104° și 105°. Păstrați copilul răcorit cu prosoape reci și băi reci. Există o linie fină între a interfera cu efortul organismului de a se curăța și a se vindeca și pur și simplu a permite corpului tău libertatea de a face ce vrea. Cu toate acestea, o febră ușoară nu ar fi motiv de îngrijorare și nu ar necesita control. Dar cu febră mai mare dorim să monitorizăm cu atenție organismul și să controlăm acele situații care ar putea provoca efecte secundare mai severe. Amintiți-vă, mențineți întotdeauna organismul hidratat bând multă apă sau sucuri de fructe proaspete. Dar nici nu te suprahidrata.

Echilibrul este cheia.

IMPATIENTA - Cand incepeti sa va energizati si sa va alcalinizati corpul, acesta va incepe sa se curete singur. Amintiți-vă întotdeauna că organismul face această curățare. Puteți folosi formule pe bază de plante pentru a crește acțiunea de curățare a

Machine Translated by Google

sisteme limfatice congestionate, pentru a ucide paraziții și pentru a îmbunătăți funcția organelor și glandelor. Cu toate acestea, corpul tău are propriul său ritm de vindecare și curățare. Fii răbdător.

NU MĂNâNCĂ EXCESIT – Animalele, în general, nu mănâncă deloc atunci când sunt bolnave. Corpul tău a fost proiectat să se vindece și să se curețe, deoarece Dumnezeu lucrează în toate mecanismele sale. Tot ce trebuie să faci este să hrănești corpul corect.

CURĂȚARE INTELIGENTĂ

Este important să fii inteligent în a-ți ajuta corpul să se detoxifice. Din nou, poate exista o linie fină între a-l ajuta sau a-l împiedica. Aveți puțin bun simț în legătură cu întregul proces de detoxifiere. Fiecare persoană este unică. Prin ce trece un astmatic poate fi total diferit de un caz de uter

cancer.

Procesul de vindecare este cu adevărat magnific. Face parte dintr-un „Letting Go” care te eliberează pe atât de multe niveluri, dar puțini înțeleg asta. Îmbrățișează Viața, Sănătatea și Dumnezeu!

Dacă în timp ce vă curățați, aveți reacții adverse astfel încât simțiți că trebuie să mergeți la o cameră de urgență - GO! Am petrecut mulți ani lucrând în ei.
Sunt acolo pentru a ajuta într-o criză. Păcat că majoritatea personalului de la urgențe nu înțeleg procesul de detoxifiere și „criza de vindecare”.
În aceste perioade, care sunt în general rare, revizuiți Modulul 6.5, La ce să vă așteptați în timpul detoxificării.

ARTICOLE PENTRU TRUSA DE PRIM AJUTOR ACASA

Mai jos este o listă de articole de prim ajutor pe care să le aveți în casă pentru a vă ajuta la nivelul de confort în timpul procesului de detoxifiere.

Machine Translated by Google

PACHETE ULEI DE RIN

Consultați Capitolul 10 pentru ceea ce este necesar pentru a le pregăti.

ULEI DE MASLINE

Folosit ca sau în loc de ulei de ricin.

PIPER ROȘU

Folosit pentru dilatarea pielii și/sau a sistemului vascular; pentru hipertensiune arterială sau pachete cu ulei de ricin.

RĂDĂCINA DE PLURIZIE, FRUNZĂ DE MULEIN ȘI/SAU SEMINȚE DE SCINDUL

expectorant pulmonar

O SURSA DE CALDURA

Sticlă de apă fierbinte sau tampon de încălzire etc. Folosit pentru a dilata sau a „împinge” ierburile prin piele.

UN ANTI-SPASMODIC (O TINCTURĂ DE IERBE)

Spasme, convulsii, crampe și dureri

FORMULĂ DE DURERE PE IERBA

Tinctura, de preferință

CEAAI DE PLANTE DE ULM I/SAU RĂDĂCINI DE MARSHALOW

Pentru reflux acid

ULEI DE ARNICĂ

Utilizați extern pentru entorse, trageri, mușchi rigidi sau dureri etc.

Mântuire de vindecare pe bază de plante

Ar trebui să conțină o varietate de ierburi vindecătoare, cum ar fi scădelița, coada calului, lobelia,

Machine Translated by Google

gălbenele etc. Folosit pentru entorse, strângeri musculare, dureri la articulații, răni etc.

TINCTURA ȘI SALVUL DE PLATINE

Folosit pentru mușcături de insecte, mușcături de șarpe și alte mușcături otrăvitoare.

„HEAL-ALL TEA”™

De la God's Herbs™, (vezi Ghidul de resurse) sau altă alternativă. Folosit pentru tumori, mușcături de șarpe, abcese, infecții, orice și orice.

LAXATIV CORECTOR INTESTINAL HERBAL ALOE VERA

O „vindecare completă” pentru arsuri, mâncărimi de la ciuperci, suzetă intestinală etc.

ULEI DE ARBORE DE CEAI

Antiseptic pe bază de plante, mâncărime de la ciupercă etc.

O FORMULĂ PARAZITARE PE IERBA

Infecții bacteriene, E-coli, Candida etc.

MODULUL 6.7

Postul în Detoxifiere

Postul, într-o formă sau alta, a fost probabil practicat încă de la începutul istoriei, atât de oameni, cât și de animale. Postul este instinctiv și este asociat cu odihna și managementul energiei. M-am bucurat de un post portocaliu de șase luni în 1972. Aceasta s-a dovedit a fi una dintre cele mai incredibile experiențe din viața mea. Aveam atât de multă energie încât am continuat să am experiențe extraordinare în afara corpului, care m-au dus chiar în inima lui Dumnezeu.

Practic, există două forme de post. Primul, cunoscut sub numele de „post forțat”, este literalmente forțat asupra noastră din cauza bolii. Pur și simplu nu poți mânca.

Machine Translated by Google

Sau, dacă încerci, pur și simplu nu poți menține mâncarea jos. Acesta este mecanismul propriu al organismului de a devia energia atât de necesară de la digestie către sistemele imunitar, limfatic și endocrin. Acest lucru dă corpului nostru energie pentru a expulza intrusul, obstrucția sau aglomerația.

A doua formă de post este „postul conștient”, care se face pentru a curăța și a restabili corpul. Postul conștient construiește autodisciplina și încrederea în sine. Acestea sunt două atribute importante de dezvoltat pe drumul către o sănătate bună.

Ambele forme de post sunt managementul energiei pentru organism. Majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii le fură corpurile de energie în loc să i-o dea. Sănătatea și vitalitatea sunt energie; boala este o lipsă de energie. Postul este modul în care organismul se poate odihni de probleme digestive și metabolice extinse. Folosește aceeași energie, în schimb, pentru a se curăța de acizi și toxine, permițându-și astfel să se vindece.

Sistemele noastre digestive și de eliminare devin suprasolicitate și slăbite cu o dietă tipică cu carne, cereale, produse lactate și altele asemenea.
Postul permite pancreasului, stomacului, ficatului, intestinelor și chiar rinichilor să se odihnească oarecum. Acest lucru oferă mai multă energie sistemului imunitar, glandular și limfatic. Postul la un nivel sau altul este vital pentru a te face bine.

Există multe tipuri de posturi pe care le puteți face. Să explorăm patru tipuri de bază de post și apoi discutați cum să opriți sau să „întrerupeți” în mod corespunzător un post.

TIPURI DE POSTURI

Toate raw-food fast

Desigur, acesta nu este cu adevărat un post, deoarece încă mănânci mâncare. Dar pentru majoritatea oamenilor care mănâncă alimente grele, gătite, acest lucru este cu siguranță considerat un post. Amintiți-vă: niciun alt animal nu își gătește mâncarea înainte de a o mânca. Luați acest post pe zi și încercați să mâncați toate alimentele crude în acea zi. Încearcă acest post timp de 5, 10, 30 sau 60 de zile succesive, mâncând doar toate alimentele crude, cu cât mai mult, cu atât mai bine. Acest tip de post ar include fructe proaspete crude, sucuri de fructe, legume și sucuri de legume. Fără alimente de tip „protein” precum nucile sau semințele.

Toate fructele repede

Machine Translated by Google

Recomand cu caldura acest tip de fast. Fiind frugivore, acest post ar fi mai armonios cu procesele și designul nostru fiziologic și anatomic. Strugurii ar trebui să fie în centrul atenției, organici dacă este posibil. Dacă nu sunt organice, trebuie spălate temeinic, deoarece ar conține un nivel ridicat de pesticide.
Cu toate acestea, orice fruct sau combinație de fructe, sau pepeni, va fi potrivit. După cum veți afla în capitolul următor, despre combinarea alimentelor, „Mâncați pepeni singuri sau lăsați-i în pace”. Ai putea să mănânci struguri singur, sau pepene verde sau mere, orice îți place sau îți place. Am ajutat o mulțime de suflete să curețe cancerul din corpurile lor fizice cu posturi de struguri și suc de struguri. Mănâncă cât vrei. Nu numărăm caloriile în acest program.

Postul cu suc

Acesta este postul de nivel înalt, care oferă tractului gastro-intestinal și tractului digestiv o odihnă. Posturile cu sucuri sunt posturi pline de energie care stimulează curățarea și mișcarea limfatică atât de necesare, menținând în același timp rinichii spălați. Sucurile încă furnizează celulelor glucoză și fructoză pentru energie. Sucurile pot fi de legume sau fructe; cu toate acestea, puterea se află în sucul de fructe, în special în sucul proaspăt de strug

Există întotdeauna excepții de la orice regulă. Într-un caz de cancer pancreatic cu care am lucrat, individul nu mai digerase complet alimentele. Am început-o doar cu sucuri de fructe. Apoi am adaugat sucuri de legume, iar in final, dupa o scurta perioada de timp, am adaugat mai intai fructe crude si apoi legume. Motivul pentru care am ales această metodă este simplu. În primul rând, pancreasul ei nu mai digerase mâncarea. Când mânca orice mâncare, aceasta ieșea în scaun nedigerată. Trebuia să-i mențin energia sistemică, dar să-i dau ceva care a necesitat puțin, dacă este deloc, efort pentru ca pancreasul să fie digerat.
Un suc de fructe proaspăt preparat este cea mai bună alegere în această soluție. Am adăugat sucuri de legume după un timp, deși sunt mai greu de digerat, dar pancreasul ei s-a îmbunătățit suficient pentru a le face față. De asemenea, am folosit extracte botanice lichide pentru a îmbunătăți diferite organe și glande din corpul ei, în special pancreasul. Am adaugat in sfarsit alimente solide incepand cu fructe, din nou datorita nivelului lor ridicat de energie si usurinta de digestie. În sfârșit, în unsprezece luni, a fost fără cancer!

Post cu apă

Acesta este al patrulea și ultimul tip de post. Posturile cu apă trebuie făcute numai cu R/O (osmoză inversă) sau apă distilată. La acest nivel, energia ta digestivă este dată în totalitate sistemului imunitar, limfatic și glandular. Un post cu apă creează un nivel ridicat de curățare și purjare a corpului. The

Machine Translated by Google

organismul, în înțelepciunea sa extraordinară, se va concentra pe eliminarea toxinelor stocate, mucusului și inflamației.

Individului obișnuit, postul cu apă poate da energie. Cu toate acestea, în condiții slăbite sau epuizate, scopul este de a oferi energie organismului prin creșterea energiei sistemice. Nu recomand un post doar cu apă persoanelor extrem de epuizate și slăbite, în special celor cu cancer. Acest lucru se datorează faptului că cineva nu hrănește energia corpului, în sine, așa că corpul trebuie să lucreze cu energia pe care o are.

Chiar dacă postul oferă energie majorității indivizilor, atunci când aveți de-a face cu o slăbiciune avansată a țesuturilor, alimentele crude, în special fructele, vor da putere organismului cu nutriție și energie. Consumul de fructe bogate în energie sau sucuri de fructe va începe să-și ridice energiile celulare și sistemice, permițând în același timp și detoxifierea. Postul cu apă în cazurile extrem de epuizate poate înerva organismul și poate duce la moarte. După ce individul este construit, atunci postul cu apă ar fi potrivit.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE POST

Dacă intenționați să „mergeți până la capăt” până la post cu suc sau apă, ați dori să vă pregătiți mâncând alimente crude timp de o săptămână, petrecând ultimele două zile doar pe fructe. Acest lucru ajută la curățarea intestinelor de materii putrede, spăla ficatul și rinichii și pune corpul într-o mișcare adecvată pentru post.

Postul poate fi distractiv și auto-împuternic. Rolul său de a ajuta organismul să se curețe și să se refacă singur a fost dovedit din nou și din nou. Pentru posturi lungi și prelungite, cereți sfatul unei persoane cu experiență în post și detoxifiere.

CÂND SĂ „RUPEȚI” UN POST

Cel mai bun moment pentru a „rupe” postul va fi descoperit ascultând îndrumarea sau intuiția ta interioară. Îți cunoști corpul mai bine decât oricine. Ascultă asta.
Vei ști când te-ai săturat. (Dar, de asemenea, fii corect și cinstit cu tine însuți, știind că dorința se poate strecura chiar dacă s-ar putea să nu-ți fie de fapt foame.) După aproximativ trei zile, în general, cineva își pierde dorința de a mânca. Acest lucru se datorează faptului că organismul începe să folosească acea energie digestivă pentru

Machine Translated by Google

curatare si vindecare. Când începeți să vă simțiți din nou foame, acesta este un semn bun că sunteți gata să începeți să mâncați. Nu uitați să începeți doar cu fructe.

O altă modalitate de a determina cât timp să postești este metoda de examinare a limbii. Aceasta este metoda de modă veche pe care am folosit-o de ani de zile. Când începi să postești, limba ta va deveni acoperită cu o substanță groasă, albă, galbenă, verde sau maro. Cu cât ești mai toxic, cu atât acest strat devine mai gros și mai întunecat. Desigur, cu cât ești mai sănătos, cu atât limba ta se va îmbrăca mai puțin atunci când postești. Dacă postești până când limba ta devine din nou roz, vei fi făcut o treabă extraordinară de curățare a corpului.

Detoxifierea este un proces continuu care poate dura ani de zile. Sună mai rău decât este. Sănătatea ar trebui să devină unul dintre hobby-urile tale. Petrece un an bun sau atât de agresiv lucrând asupra ta; apoi pune-ți în mișcare noul stil de viață cu echilibru și armonie. Acesta va fi cel nou, mai sănătos, vibrant, mai curat și mai conștient. Pe măsură ce creșteți spiritual, căutați întotdeauna să vă echilibrați stilul de viață și obiceiurile alimentare cu conștientizarea spirituală. Cu cât vă extindeți mai mult conștientizarea, cu atât veți dori să mâncați mai sănătos și mai energic. Vrei ca corpul tău fizic să țină pasul cu tine. Distrează-te în călătoria ta de sănătate, vitalitate și spiritualitate; nu există nimic asemănător.

CUM SE „RUPE” UN POST

Este foarte important modul în care întrerupeți postul și depinde de cât timp ați postit și de ce tip de post ați făcut. O regulă generală ar fi: întrerupeți majoritatea posturilor cu o zi sau două de mâncare numai fructe proaspete, crude, pentru fiecare trei zile de post pe care le-ați făcut.

Acest lucru este valabil mai ales după postul cu suc sau apă. Cu cât postești mai mult, cu atât mai multe zile ar trebui să petreci mâncând doar fructe înainte de a începe cu legume grele. Am cunoscut un caz sau doi de-a lungul anilor în care o persoană a murit din cauza rupturii incorect a unui post. Un bărbat a murit din cauza ruperii unui post prelungit cu cartofi fierți. Fiind un amidon lipicios și lipicios, pot înțelege cum i-a blocat intestinele.

Încercați întotdeauna să vă mențineți intestinele în mișcare. Când ești pe un suc sau cu apă, acest lucru nu este întotdeauna posibil. În Modulul 6.9 vom discuta despre sănătatea și managementul intestinului.

Vă rugăm să cumpărați un storcator

Machine Translated by Google

NW Walker a trăit să fie un 107 sănătos din sucuri. Ce dovadă mai ai nevoie? Încearcă un pahar de suc de morcovi, spanac și țelină astăzi.

Sucurile crude de fructe și legume sunt o centrală puternică a nutriției. Un pahar de suc de morcovi conține 6–8 morcovi, oferind de 6 ori nutriția unui morcov simplu. Aceasta este ceea ce eu numesc o băutură „high electrical”, o centrală de energie și aminoacizi.

Bea 2-4 pahare în fiecare zi din legumele sau fructele tale preferate.

Citiți Sucuri de legume și fructe de NW Walker.

MODULUL 6.8

Două posturi grozave cu suc de fructe

LIMONADĂ RAPIDĂ

CUM SE FAC LIMONADA:

- 2 linguri. suc de lamaie sau de lamaie (aprox. 1/2 lamaie)
- 1/2 pana la 3/4 lingurita. sirop de arțar autentic (nu sirop de zahăr cu aromă de arțar)
- praf de piper Cayenne (opțional)

Combinați sucul, siropul de arțar și ardeiul cayenne într-un pahar de 10 uncii și umpleți cu apă distilată medie/fierbinte sau R/O. (Dacă se preferă, se poate folosi apă rece.) Utilizați numai lămâi proaspete sau lime; nu utilizați niciodată suc de lămâie sau de lămâie la conservă, sau limonadă congelată sau suc de lămâie.

Ardeiul Cayenne poate fi folosit cu această formulă, deoarece adaugă un plus de vitamina C și complex B. De asemenea, crește căldura pentru un lift suplimentar. Pentru cei care nu sunt obișnuiți cu ardeiul iute, începeți cu o liniuță și creșteți-l cât puteți. Puteți elimina ardeiul dacă doriți. Sorgul pur, melasă neagră sau mierea pot fi folosite ca un înlocuitor mai mic atunci când siropul de arțar nu este disponibil.
Poate doriți să faceți un litru de limonada pentru întreaga zi.

PENTRU UN LIT PLET DE LIMONADĂ:

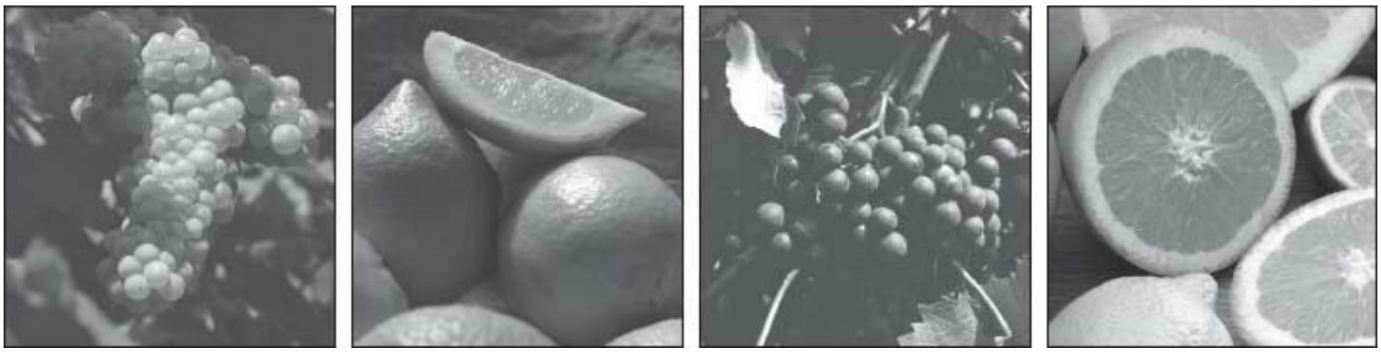
Machine Translated by Google

10 căni de apă distilată 1

1/2 cană de suc proaspăt de lămâie

1/2 cană de sirop de arțar pur

Se agită bine și se dă la frigider



CUM SĂ iei LIMONADA:

Bea această limonadă cât de mult și de câte ori vrei, dar bea doar această limonada, fără alte alimente sau băuturi. Acest suc de fructe rapid poate fi făcut pentru 1, 2, 3 sau până la 10 zile cu ușurință.

SUC DE STRUGURI RAPID

CUM SE FACEȚI SUC DE STRUGURI:

- Este necesar un extractor de suc sau un storcator.
- Strângeți un litru de struguri (de asemenea, semințe și tulpini mici).
- Orice tip de struguri este în regulă; cu toate acestea, cele întunecate, însămânțate sunt cele mai bune. Și încercați întotdeauna să folosiți struguri organici.

CUM SĂ LUEI SUCUL:

Bea acest suc de struguri cât de des și cât vrei. Strugurii sunt bogati in proprietati antioxidante si astringente, care ajuta la eliminarea toxinelor din organism. Consumul de struguri și consumul de suc de struguri face doar un post excelent. Am „post” oameni de peste douăzeci de zile doar cu struguri. Un post de 5 sau 10 zile de struguri sau suc de struguri este superb și extrem de benefic.

Strugurii și lămâile sunt două dintre cele mai mari soluții de curățare limfatică și „eliminatori de tumori”. Am văzut limfoame dispărute în patruzeci și cinci de zile și cancer de stomac dispărut în cincizeci și nouă de zile folosind aceste posturi cu suc de fructe în combinație cu

Machine Translated by Google

terapie pe bază de plante și o dietă cu alimente crude.

MODULUL 6.9

Management sănătos al intestinului

Managementul defectuos al intestinului se află la baza problemelor de sănătate ale majorității oamenilor. Am predat sănătatea colonului în ultimii treizeci și cinci de ani. Prietenul meu, regretatul Dr. Bernard Jensen, a predat asta de peste aizeci de ani. După ce a lucrat cu peste 300.000 de clienți, cercetarea Dr. Jensen a concluzionat: „În mod invariabil, intestinele trebuie îngrijite înainte ca orice vindecare eficientă să aibă loc.” De fapt, domeniul sănătății naturale a început în principal în jurul problemelor tractului gastro-intestinal.

Înțelepciunea intestinală este în general un subiect pe care puțini oameni doresc să îl discute. Cu toate acestea, menținerea intestinelor (tractului intestinal) sănătos și în formă bună este una dintre cele mai bune modalități de a ține departe de strânsoarea toxicității și a înnervării celulare.

Tractul gastro-intestinal este centrul sau centrul corpului, la fel cum butucul unei roți este partea de susținere a unei roți. Este unul dintre principalele sisteme de organe ale corpului dumneavoastră. Acum adevărata întrebare ar trebui să fie: „Cum salvăm și regenerăm tractul gastro-intestinal, care este la fel de important ca inima?” Fara digestie, absorbtie si eliminare murim. Acest canal – gura prin anus – este modul în care introduci energia și chimia din alimente în corpul tău. De la colon încolo este unde și cum ne eliminăm deșeurile, ceea ce este vital pentru supraviețuirea corpului tău. Eliminarea corectă a deșeurilor din digestia alimentelor și metabolismul celular este la fel de importantă ca și ingestia alimentelor tale.

După cum am aflat în capitolul 2, intestinul subțire este împărțit în trei părți: duodenul, unde are loc digestia, care are aproximativ 10 inci lungime; jejunul, atât pentru digestie, cât și pentru absorbție, care are aproximativ 9 picioare lungime; și ileonul, pentru absorbție, care are aproximativ 13 picioare lungime. Intestinul gros se numește colon, care are o lungime de 5 picioare și este împărțit în secțiuni cecum, ascendentă, transversală, descendentă, sigmoidă și rectală. Fiecare secțiune a colonului a fost legată de diferite organe și glande ale corpului și are un efect asupra acestor țesuturi, bune sau rele. Când erai în fazele embrionare ale vieții, acest colon plus măduva spinării erau primele două zone ale corpului care s-au format. Îți vei găsi toată genetica

Machine Translated by Google

slăbiciunile colonului mai întâi, apoi reflectate la organe, glande, nervi sau alte țesuturi din organism.

Intestinele tale iau cea mai mare parte a abuzului din alimente și băuturi acido-toxice. Multe dintre aceste alimente le inflamează și le slăbesc structura. Unele alimente acționează ca un lipici și de fapt aderă de pereții săi. Multe alte alimente sunt atât de abrazive încât determină producerea excesivă de mucus din pereții intestinali pentru a se proteja. Acest mucus este stocat de-a lungul pereților intestinali și interstițial în structura sa. Toate cele de mai sus afectează capacitatea tractului gastro-intestinal de a digera alimentele și de a absorbi nutriția.

Tractul gastro-intestinal joacă, de asemenea, un rol valoros cu sistemul limfatic. Sistemul limfatic este sistemul tău de canalizare. Trebuie să aibă o modalitate de a elimina deșeurile din organism. Rinichii, tractul gastro-intestinal și pielea sunt principalele sale căi în acest scop. Când pielea, rinichii și în special colonul sunt afectați sau obstrucționați, sistemul limfatic este susținut. Vă puteți imagina ce s-ar întâmpla în casa dvs. dacă fosa septică s-ar bloca. Deșeurile de la toaleta voastră ar reveni și s-ar vărsa. Majoritatea oamenilor și-ar părăsi casa în acest moment.

Nervii simpatici și parasimpatici ai sistemului nervos autonom controlează tractul digestiv prin neurotransmițătorii produși de glandele suprarenale. Glandele suprarenale slabe pot provoca slăbiciune nervoasă, provocând constipație. Mulți trec cu vederea această relație pe care o au glandele suprarenale atât cu slăbiciunea nervilor (care poate provoca constipație), cât și cu producția lor de steroizi ca răspuns la inflamație. Merită întotdeauna să vă întăriți glandele suprarenale în același timp în care vă regenerați tractul gastro-intestinal.

Importanța menținerii tractului intestinal curat și sănătos nu poate fi exagerată. Amintiți-vă că acesta este principalul canal de digestie, care este locul în care are loc descompunerea alimentelor în combustibili și materiale de construcție. După ce mâncarea este digerată, aceasta este apoi absorbită prin mucoasa intestinelor prin vilă. Absorbția nutrienților din alimentele pe care le consumați este la fel de esențială ca și procesul digestiv. Miliardele de celule care compun corpul depind de absorbția din intestine pentru nutriția lor. După cum sa menționat anterior, nutriția adecvată poate fi blocată din celule prin deșeurile reținute în colon. Acest lucru duce la o acumulare toxică și la acumularea unei substanțe lipicioase în intestine numită „placă mucoidă”. Această placă provoacă inflamație și defalcarea țesuturilor pereților intestinali.

Placa mucoidă este în mare parte un produs secundar al amidonului rafinat, al zaharurilor și

Machine Translated by Google

lactate. Atunci când pereții intestinelor sunt acoperiți cu straturi de placă lipicioasă, nutrienții de care organismul are nevoie pentru a funcționa corespunzător și a funcționa la cel mai înalt potențial nu pot fi absorbiți. În plus, placa mucoidă lipicioasă este un teren propice pentru infestarea cu paraziți. Acești paraziți distructivi consumă orice nutrienți rămași în tractul gastro-intestinal.

Avem nevoie de anumiți paraziți intestinali (cunoscuți ca flora intestinală) pentru descompunerea pozitivă și benefică a diferitelor produse secundare ale digestiei. Un bun exemplu în acest sens sunt vitaminele B, care sunt create prin acțiunea florei intestinale asupra amidonului. În general, intestinele dumneavoastră sunt colonizate de organisme nedăunătoare care ajută digestia și descompunerea alimentelor în alți nutrienți. Cu toate acestea, există mulți paraziți distructivi care pot înflori în intestine. Acest lucru este valabil mai ales în cazul consumului de carne, care poate produce formarea și creșterea tuturor tipurilor de viermi (ac, cârlig, bandă etc.) și microorganisme proteolitice (divizoare de proteine). Este important să curățați pereții intestinali și să vindecați inflamația în același timp în care are loc eliminarea substanțelor toxice.

O dietă sănătoasă va crea o mișcare intestinală la aproximativ treizeci de minute după ce mănânci. Este important să vă mișcați intestinele de două până la trei ori pe zi. Dacă intestinele tale devin lente, acest lucru va provoca o fermentație suplimentară și putrefacția alimentelor. Absorbim aceste toxine și particule de gaz direct în fluxul nostru sanguin. Acest lucru poate provoca dureri de cap, gândire tulbure sau ceață, balonare, dureri abdominale și chiar aritmii cardiace. Am cunoscut oameni care trec treizeci de zile fără să-și miște intestinele. Nu rata nici măcar o zi!

Diareea este la fel de rea ca și constipația - deplasarea alimentelor prea repede prin tractul gastro-intestinal este la fel de rău ca și păstrarea alimentelor prea mult timp. Unii spun că diareea este doar o altă formă de constipație. Primul creează lipsa defalcării adecvate a alimentelor, producând o absorbție slabă; iar acesta din urmă provoacă fermentarea și putrefacția alimentelor, producând alcool, acidoză, gaze și inflamație. Ambele creează foame în interiorul corpului.

PATRU MODALITĂȚI DE CURĂȚARE A intestinelor

Formule pe bază de plante pentru intestin

O formulă bună pentru intestin (un preparat din ierburi pe care îl luați zilnic

Machine Translated by Google

în timpul curățării) va ajuta la descompunerea plăcii mucoide, la uciderea doar a paraziților distructivi, la îndepărtarea inflamației și la întărirea pereților intestinali.

Când mi-am conceput formulele pentru stomac și intestin, mi-am dorit unele care să te miște ușor. O formulă care ar fi antiinflamatoare (înlăturarea inflamației) și ar curăța și placa mucoidă de pe pereți. Formulele mele ar curăța, de asemenea, buzunarele (diverticulul) care s-au format din impactări. Îmi doream o formulă care să întărească și tractul gastro-intestinal, eliminând aceste pungi, precum și balonarea și/sau afecțiunile spastice de care suferim cu toții. Problema cu cele mai multe formule pentru intestin este că au piper Cayenne, Aloe, Cătină sau alte ierburi stimulatoare și care formează obiceiuri care provoacă prinderea, crampele sau producția excesivă de mucus. Aceste tipuri de formule pot provoca o mare disconfort abdominal și sunt adesea greu de reglat. Multe formule intestinale pot deveni dependente; adică, organismul devine dependent de acestea la fel ca și cu alți stimulenți, lăsând efectul opus atunci când încetați să le luați - constipație.

O formulă bună pentru intestine nu va crea dependență. Vă va mișca ușor, vă va curăța, va elimina inflamația și vă va întări — toate în același timp.
În plus, va stimula fluxul limfatic și circulația în interiorul țesuturilor peretelui intestinal. (Consultați Capitolul 8, Modulul 8.3 pentru formulele pe bază de plante pentru stomac și intestine; consultați și Ghidul de resurse pentru companiile care produc formule bune pentru intestin.)

Colonica

Terapia colonică poate fi folosită și pentru a ajuta la curățarea colonului (intestinul gros). Cu toate acestea, intestinul subțire trebuie curățat și îngrijit, de aceea este recomandată și o formulă de intestin pe bază de plante. Colonii sunt ca o clisma „înaltă”, dar au un efect de „spălare” asupra țesuturilor. Terapeuții de colon, care sunt în general terapeuți de masaj autorizați, efectuează colonici.
(După părerea mea, fiecare cameră de urgență ar trebui să aibă o mașină de colon și un terapeut de colon instruit în personal.) Colonicul este excelent în îndepărtarea impacturilor intestinului gros, ajutând la ameliorarea acidozei, distensie a abdomenului, dureri de spate, dureri sciatice. , dureri de rinichi, dureri de cap și febră, pentru a numi câteva afecțiuni. De asemenea, pot ajuta la curățarea diverticulilor sau a buzunarelor intestinal

Terapia de colon este o procedură blândă, dar poate avea rezultate agresive, deoarece poate sparge placa care a fost afectată de peretele colonului de ani de zile. Am văzut impacturi îndepărtate de colonici care au fost în corp

Machine Translated by Google

timp de cincizeci de ani sau mai mult.

Cu mulți ani în urmă, un chiropractician-prieten de-al meu avea o asistentă medicală înregistrată în personalul său, care făcea colonici. Una dintre pacientele asistentei, care plecase acasă când s-a terminat colonul, a început să simtă dureri în intestinul sigmoid la scurt timp mai târziu. Pacienta a așteptat câteva ore până a simțit că trebuie să stabilească ce i-a cauzat disconfortul și, în cele din urmă, a mers la Urgențe. Acolo au descoperit că avea cancer la intestinul sigmoid. Colonul nu a provocat acest lucru, desigur, stilul ei de viață a făcut-o. Cu toate acestea, colonul a expus cancerul. Acesta a fost un lucru bun pentru că atunci femeia putea face ceva în privința asta. Dacă nu ar fi avut colonul, cancerul s-ar fi putut răspândi în tot corpul ei fără ca ea să știe asta, până când a fost prea târziu pentru a obține un tratament eficient.

Expunerea inflamației, așa cum s-a întâmplat în acest caz, poate fi dureroasă și poate genera un oarecare disconfort. În general, acesta este motivul pentru care prefer să recomand o formulă bună pe bază de plante intestinale (intestine) care este concepută pentru a fi antiinflamatoare și reparatoare, nu laxativă. Formulele de restaurare pentru intestine pe bază de plante se vor slăbi încet și vor îndepărta placa care a afectat pereții. De asemenea, vor reduce inflamația din spatele acestei plăci și vor vindeca peretele intestinal. În acest fel, experiența ta de vindecare devine mult mai lină și mai puțin traumatizantă.

Colonicul este excelent pentru obstrucțiile colonului, atâta timp cât nu sunt tumori sau aderențe. Colonicul este bun pentru intestinul gros. Preferința mea în ceea ce privește administrarea colonicilor? Recomand personal conceptul Colema Board® al Dr. Jensen ca cea mai bună opțiune. Am văzut un succes real prin acest proces cu eliminarea acumulării plăcii mucoide în tractul gastro-intestinal. Placa Colema este concepută pentru a se potrivi peste toaleta dvs. la un capăt, cu celălalt capăt sprijinindu-se pe un scaun sau un scaun. Întinzându-vă pe această placă (în timp ce utilizați în același timp o găleată de cinci galoane de apă la temperatura pielii), vă faceți o clismă mare. Cu toate acestea, această procedură este mult mai relaxantă decât o clisma obișnuită, deoarece doar stai întins acolo și lași apa să te curețe încet și ușor.

Dr. Jensen a creat un întreg program de management al intestinului care nu poate fi învins (vezi cartea sa, Tissue Cleansing Through Bowel Management, 1981).
Procedurile sale ajută la curățarea intestinului subțire, precum și a intestinului gros, în timp ce coloniile profesionale afectează doar intestinul gros. Cu o oarecare autodisciplină, sistemul Colema se poate face acasă, cu achiziționarea unei table Colema. Pentru informații despre programul său și pentru achiziționarea și utilizarea unui Board Colema, consultați www.colema-boards.com.

Machine Translated by Google

Nu sunt împotriva colonicilor profesionale. Pentru a maximiza beneficiile, schimbați-vă dieta la un program de hrană crudă 100% și adăugați substanțe de restaurare intestinale timp de aproximativ o lună înainte de a începe regimul colonic. Trei până la cinci colonici ar trebui să fie suficiente.

Clismele

Clismele sunt o altă modalitate excelentă de a te ajuta la nevoie sau de a te ajuta în afecțiunile colon-rectale, cum ar fi hemoroizii sau cancerul. Există multe tipuri de clisme pe care le puteți folosi pentru a ajuta la curățarea și deschiderea acestui canal.

CLisme joase — Acestea, în general, curăță și întăresc zonele descendente, sigmoide și rectale ale intestinului gros (colon). Acestea necesită aproximativ o jumătate până la un litru de apă la temperatura pielii într-o pungă pentru clismă (acestea sunt disponibile în majoritatea farmaciilor; adesea sunt etichetate ca „clismă/sticlă cu apă caldă” sau „clismă/dușă/sticlă cu apă fierbinte”).

Orice număr dintre următoarele ierburi poate fi transformat în ceai, strecurat și folosit în loc de apă plată din punga de clisma. Aceste ierburi vor curăța și întări pereții colonului: Cascara Sagrada, rădăcină de marshmallow, scoarță de ulm alunecos, frunze de pătlagină, rădăcină de pătlagină, rădăcină de brusture, gențiană etc. Vezi, Cum se face o clismă, instrucțiuni de mai jos.

CLisme înalte — O clisma ridicată este necesară pentru a obține rezultate mai sus în colon, de exemplu în porțiunile transversale, ascendente și cecume ale intestinului gros. Ceea ce distinge clisma înaltă de clisma scăzută este adesea o funcție de modul în care este aplicată și de cantitatea de apă/amestec folosită, care determină cât de departe va ajunge apa/amestecul în colon. Aceleași ierburi pot fi folosite așa cum s-a menționat mai sus. În cazurile de debilitate în care este implicată o oboseală extremă, clismele mari pot fi administrate folosind sucuri verzi proaspete precum iarba de grâu, spanac, varec, lucernă, orz etc., în loc de apă sau ceai de plante. Aceste sucuri sunt absorbite cu ușurință prin peretele colonului și sunt electrizante pentru organism, aducând energia necesară în sistem. Clorofila este un alt constituent care poate fi introdus în colon prin metoda clisma pentru a ajuta procesul de vindecare și curățare.

CLisme cu cafea – Mulți oameni folosesc clisme cu cafea, deoarece acestea sunt foarte stimulatoare pentru intestine și ficat. Cu toate acestea, nu le recomand niciodată decât dacă colonul este „blocat” și nu puteți avea o mișcare intestinală. Folosirea continuă a clismelor cu cafea are un efect de bici care provoacă înervarea extremă a colonului și inflamarea ficatului și a rinichilor.

Clismele cu cafea au, de asemenea, un efect negativ asupra sistemului nervos

Machine Translated by Google

creând hiper- sau hipoactivitate a acestui sistem. Acest lucru va avea un efect rezidual asupra întregului organism în numeroase moduri, inclusiv tulburări nervoase, constipație severă, diaree, balonare, edem și acidoză.

CUM SE FAC O CLIMA

1. Achiziționați o combinație clismă-pungă / „sticlă de apă caldă” de la a farmacie.
2. Umpleți punga cu 1/2 litri până la 2 litri de apă la temperatura pielii sau amestec de apă-ierburi. Utilizați întotdeauna apă la temperatura pielii, indiferent cu ce o amestecați.

3. Agățați sticla cu apă caldă la cel puțin doi metri deasupra dvs.
4. Întindeți-vă pe partea stângă când începeți clisma.
5. Folosiți un unguent de plante vindecătoare pentru a lubrifia vârful pentru o introducere ușoară.
6. Lasă apa (sau amestecul de plante) să curgă încet în colon; oprind periodic fluxul în timp ce vă odihniți și respirați adânc.
7. După câteva minute, treceți din partea stângă la culcat pe spate și continuați să lăsați apa să curgă în colon; apoi întoarce-te în partea dreaptă.

8. Poate doriți să masați regiunea colonului dvs. în timp ce acesta este umplut cu amestecul. Acest lucru va ajuta la slăbirea „plăcii” afectate pentru îndepărtare.
9. Retineti oarecum aceasta apa (amestec), apoi permiteti eliminarea.
10. Repetați până când punga/sticla cu apă caldă este goală.

Folosiți clismele cu înțelepciune și atunci când este necesar. Nu este nevoie să le folosiți excesiv. O dietă cu fructe și legume crude împreună cu un bun rejuvenator intestinal va funcționa mult mai bine pe termen lung la restabilirea sănătății tractului gastro-intestinal.

Argilă Vindecătoare

O a patra metodă de curățare a intestinelor implică utilizarea argilelor. Acestea nu sunt folosite la fel de mult în America ca în Europa. În multe țări, precum Portugalia, profesioniștii din domeniul sănătății folosesc pachete de argilă peste abdomen pentru a obține aceleași rezultate pe care le obținem cu colonii. Regretatul Dr. John Christopher are o pudră intestinală grozavă (Intestinal Corrective #2®) care include argilă bentonită și cărbune. Acesta are un efect puternic de curățare și absorbție în intestine. Această formulă este benefică în cazurile de sindrom de colon iritabil și cu diaree necontrolată.

Machine Translated by Google

rezumat

Intestinele noastre (tractul gastro-intestinal) sunt atât de vitale încât Dumnezeu le-a făcut unul dintre primele lucruri care s-au format atunci când o celulă devine inițial un embrion. În această etapă incipientă, se formează coloana vertebrală și țesutul „intestinal”, iar țesutul intestinal devine ulterior tractul gastro-intestinal. Însăși supraviețuirea ta depinde de funcționarea sa corectă. Nutrienții, materialele de construcție și combustibilii sunt absorbiți din pereții săi, iar tractul gastro-intestinal creează, de asemenea, globule albe, diverse vitamine și aminoacizi. Rolul sinergic al sistemului GI cu sistemul limfatic nu este pe deplin înțeles. Dar relația sa esențială cu fiecare celulă din corpul dumneavoastră (prin sistemul limfatic) ar trebui să vă ofere o indicație despre cât de vital este să mențineți funcționarea corectă. Ar trebui să-l „hrăniți” numai cu alimente vii, ușor de digerat, cu fibre electrice vii, astfel încât să își poată menține săr

---

> Medicii toarnă medicamente despre care știu puțin, pentru a vindeca boli despre care știu mai puțin, în oameni despre care nu știu nimic.
>
> — Voltaire, satiric francez (1694-1778)

Machine Translated by Google

CAPITOLUL APTE

Mâncare pentru vitalitate

U

p până în acest punct ne-am uitat la modul în care funcționează organismul, procesele de boală, detoxifiere și regenerare. Am examinat speciile noastre și tipurile de alimente care ni se potrivesc cel mai bine. Am analizat, de asemenea, alimentele și efectele lor asupra țesuturilor.

În acest capitol vom descoperi ce să mâncăm și cum să-l mâncăm. Este important nu numai să știi ce să mănânci, ci și cum să amesteci aceste alimente în mod corespunzător pentru a obține beneficiul optim de pe urma lor - arta combinării alimentelor.

Și aici vă vom oferi o serie de meniuri pe care le puteți începe imediat să le utilizați pentru a începe singur în direcția detoxifierii și regenerării. Aceste meniuri vor răspunde nevoilor dumneavoastră, fie că vă considerați un începător timid sau un aventurier îndrăzneț.

Alte subiecte abordate vor include valoarea uimitoare pentru sănătate a sucurilor de fructe și legume crude și subiectul fasolei, soia și cerealelor în legătură cu detoxifierea și regenerarea.

În ultimele pagini ale acestui capitol veți găsi o serie de rețete excelente atât pentru alimente crude, cât și pentru aburi, care vă vor întări în călătoria și vă vor face mesele mai variate și încântătoare.

MODULUL 7.1

Ce alimente să mănânci

Următoarea este o listă de fructe, legume, nuci și semințe crude acceptabile.

Cumpărați întotdeauna organic, dacă este posibil.

Cele mai multe fructe și fructe de pădure

Strugurii

Machine Translated by Google

Banane

Căpșune

Mango

Portocale

Grapefruit

Merele

Piersici

Pere

Ananas

Fructe uscate de toate felurile (nesulfurate)

Florile sunt acceptabile

Evitați-Afine, prune și fructe necoapte

LEGUME

Salată verde

Spanac

Morcovi

Țelină

Ardei verzi

Castraveți

Germeni

Avocado

Legume cu frunze verzi

Suc de fructe

Fasole verde

Mazăre

Roșii crude

Kelp, Dulse și alte legume de mare

Machine Translated by Google

ALTE ALIMENTE CRUDE

Nuci pecan

Migdale

Seminte de floarea soarelui

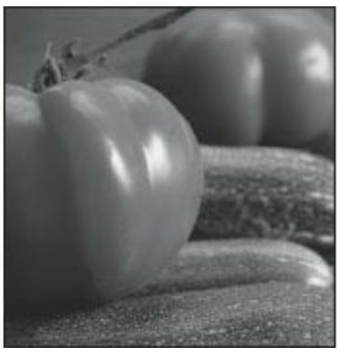
Seminte de susan

Semințe de dovleac

Nuci de cocos

Nuci de pin

Notă – Mănâncă moderat din această categorie. Prea multe dintre aceste alimente pot forma acizi, pot pierde energie și vor încetini sau opri procesul de curățare.



MODULUL 7.2

Diagrama alimentelor acide/alcaline

Toate alimentele conțin atât elemente care formează acid, cât și elemente alcaline. Nu materia organică a alimentelor lasă aceste reziduuri acide sau alcaline în corpul tău. Materia anorganică sau mineralele sunt cele care determină aciditatea sau alcalinitatea fluidelor și țesuturilor corpului. Potasiul, sodiul, magneziul și calciul sunt considerați electroliți care formează alcaline. Fosforul, sulful și manganul sunt elementele care formează acid.

Mai multe procese pot fi utilizate pentru a determina dacă un aliment este mai acid sau alcalin. În general, dacă un aliment are elemente dominante care formează acizi față de elementele care formează alcaline, este considerat acizi. The

Machine Translated by Google

reversul este de asemenea adevărat. Dacă un aliment are elemente dominante alcaline, atunci alimentul este considerat a fi alcalin.

Titrarea este metoda de laborator folosită pentru a măsura aciditatea față de alcalinitate. Există două etape în acest proces. În primul rând, cantitatea adecvată de mâncare este arsă până la cenușă. Aceasta ia locul digestiei. În al doilea rând, adăugăm aproximativ un litru de apă distilată la 100 de grame din aceste cenușă, ceea ce face acum o soluție. Soluția este apoi testată pentru aciditate sau alcalinitate.

O altă metodă de determinare a acidității sau alcalinității unui aliment este conținutul său de azot sau proteine (compuși chimici cu structură proteică). Deoarece azotul are o influență acidă, toate alimentele bogate în proteine (bogate în azot) sunt considerate formatoare de acid. Aceasta, totuși, este o metodă mai veche și nu este la fel de precisă, deoarece s-a stabilit că materia vegetală furnizează mai mult azot și material proteic disponibil decât carnea.

Următoarea diagramă cu alimente acide/alcaline se bazează pe o combinație a metodelor de mai sus și vă va ajuta în călătoria dumneavoastră către alcalinizare.
Amintiți-vă, o dietă cu 80% alimente alcaline și 20% care formează acid este esențială pentru o sănătate mai bună. O dietă de 90% sau mai mult din alimente care formează alcaline înseamnă sănătate vibrantă.

Nu te complica. Oamenii mă întreabă mereu: „Ce pot adăuga la dieta mea?” Răspunsul meu este: „Ce pot lua?” Crezi sau nu, cu cât mănânci mai simplu, cu atât vei fi mai sănătos. Această afirmație îi înnebunește pe oamenii de știință din nutriție. Acest lucru se datorează faptului că accentul s-a pus pe deficiențe, ceea ce duce la utilizarea unor doze mari de aminoacizi, vitamine și minerale. Mega-dozarea astfel poate face ca unele simptome să dispară, dar ele vor reapărea doar când aceste suplimente sunt oprite. Aceasta nu este adevărată regenerare sau vindecare, ci tratarea simptomelor ignorând cauzele. Nu nivelul ridicat de nutrienți consumați este cheia. Este puterea și acțiunea sinergică a alimentelor coapte, crude, întregi. Puterea alimentelor crude de a curăța și reconstrui corpul fizic este puțin înțeleasă în comunitățile noastre științifice farmaceutice.

Priviți dieta majorității ierbivorelor sălbatice, de exemplu, elefanții, caii sau vacile. Ei mănâncă predominant iarbă și frunze. Uită-te la maimuțele sălbatice cu spatele argintiu. Dieta lor este, de asemenea, foarte simplă, constând din dulciuri, inclusiv fructe, tuberculi dulci, fructe de pădure și flori. Șaptezeci la sută sau mai mult din dieta unui urs grizzly este iarbă. Acestea sunt printre cele mai puternice animale de pe această planetă.

Vă pot spune din propria mea experiență personală că atunci când am postit șase luni cu portocale organice pentru buric, nu m-am simțit niciodată mai bine și mai în ton cu

Machine Translated by Google

Dumnezeu și natura. Ai întotdeauna încredere în natură, în Dumnezeu și în intuiția ta interioară pentru a cunoaște adevărul.

Graficul alimentelor alcaline/acide arată ce alimente formează alcaline și ce alimente formează acizi. Cel mai bine este să mănânci TOATE fructele și legumele crude în timpul detoxificării.

Alimente care formează alcaline

FRUCTE

Merele

Caise

Banane

Fructe de pădure

Cireșe

Nucă de cocos, proaspătă

coacăze

Datele

Figurile

Grapefruit

Strugurii

Guava

Kumquats

Lămâi, coapte

Limes

Loquate

Mango

Pepeni, toți

Nectarine

Portocale

Fructul pasiunii

Machine Translated by Google

Papaya

Pere

Piersici

Ananas, proaspăt

rodii

Fruct de cactus

Stafide

Sapote

Căpșune

Tamarind

Mandarine

LEGUME

Lucernă

Migdale

Anghinare

Sparanghel

Avocado

Muguri de bambus

Fasole - verde, sfoară, ceară

Fasole, lima

Sfecla

Ardei grasi, toate culorile

Brocoli

Varză de Bruxelles

Varză, roșie și albă

Morcovi

Țelină

Conopidă

Chard

Machine Translated by Google

Castane

Cicoare

Arpagic

Colardele

Porumb, dulce

Castravete

Păpădie

Mărar

Dock, verde

Vânătă

Escarole

Usturoi

Hrean

Kale

Gulie

Praz

Salată verde

Bame

Măsline

Ceapa

Pătrunjel

Păstârnac

Mazăre

Dovleac

Ridiche

Rubarbă

Varză murată

Măcriș

Spanac

Machine Translated by Google

Germeni

Suc de fructe

Cartof dulce

Roșii, doar portocale

Napi

Nasturel

Cartofi albi

ALTE

Oțet de mere

Unt, crud

Dulse și Kelp

Cereale - amarant, mei, quinoa

Lapte, crud

Miso

Melasă

Ulei de masline

Condimente, naturale

Ceai, plante și chinezești

Zer

Vin, organic

Iaurt, crud

~~Alimente care formează acizi~~

Băuturi alcoolice

Anghinare

Sparanghel, vârfuri (doar alb)

Acid acetilsalicilic

Orz

Machine Translated by Google

Banane, verzi

Fasole, uscată

Afine

Pâini

prăjituri

Bomboane

Cereale, mic dejun

Brânzeturi, toate

Ciocolata si cacao

Cafea

Cola și băuturi răcoritoare

Coloranti artificiali

Condimente, toate

Porumb, fiert

Amidon de porumb

Merisoare

Biscuiți

Creme

Lactate

Pansamente

Gogoși

Ouă, albușuri

Arome artificiale

Produse din făină

Fructe, conserve

Garbanzos

Gelatina

Cereale, majoritatea

Grapenuts

Machine Translated by Google

Sosuri

Grits, hominy

Înghețată

Dulceuri și Jeleuri

Linte

Maioneza Carne, inclusiv peste, crustacee

și păsări

Ovaz

Uleiuri, prelucrate

Măsline, murate

Nuci

Paste

Produse de patiserie și plăcinte

Arahide

Piper, negru

Prune

Prune uscate

Prajituri de orez

Orez, alb și maro

Sare

Apa minerala

Boabe de soia

Produse din soia

Spaghete

Zahăr, rafinat

Tapioca

Ceaiuri, indian

Tutun

Legume, conserve

Machine Translated by Google

O et

Iaurt

Tine minte ...

Plăcerea, râsul, fericirea, odihna și somnul sunt toate formând alcaline .
Îngrijorarea, furia, ura, invidia, bârfa, frica și lipsa de somn formează acid .

MODULUL 7.3

Rolul vital al combinației adecvate de alimente

De-a lungul acestei cărți, v-am dus într-o călătorie simplificată în corp, în numeroasele sale sisteme și în modul în care funcționează. Am acoperit procesele bolii și cauzele acestora. Ați învățat importanța pH-ului organismului.
Am examinat cei doi piloni ai chimiei: alcalii și acizi; și ne-am uitat la rolul acidozei în boală. Învățați puterea alimentelor crude și efectele lor asupra țesuturilor. Acum este timpul să punem împreună acești factori și să examinăm combinațiile adecvate de alimente.

Potrivit Asociației Americane de Dietetică, nu contează cum ne combinăm alimentele, atâta timp cât mâncăm proteine, carbohidrați și unele grăsimi la fiecare masă. Această filozofie este ridicolă și neștiințifică și toți am suferit de gaze, balonare și acidoză ca urmare. Chimia nu susține această abordare. De fapt, chimia devine prietena noastră atunci când ne uităm la combinații adecvate de alimente. Pentru un diabetic, în special, este vital să urmeze combinațiile alimentare adecvate dacă dorește să regleze glicemia.

S-au scris multe cărți grozave despre combinațiile adecvate de alimente și aș sugera să studiezi puțin despre acest subiect important. (Vezi: Combinarea alimentelor făcută ușoară de Herbert Shelton și Lucrările de combinare adecvată a alimentelor de Lee DuBelle.)

Chimia ne spune că atunci când combinăm o bază (sau un alcalin) cu un acid, acestea se neutralizează reciproc. Fermentarea și putrefacția devin apoi digestoarele, în locul enzimelor digestive. Acest lucru cauzează descompunerea necorespunzătoare a alimentelor și multe modificări chimice nedorite, toate ducând la malabsorbție, acidoză și înfometare celulară. Alimentele care predomină proteine atunci când sunt amestecate cu amidon se încadrează în această categorie.

Machine Translated by Google

Cele mai importante două sfaturi pentru combinarea alimentelor sunt, în primul rând, să nu amestecați niciodată proteinele (alimente acide) cu carbohidrații (alimente alcaline) și, în al doilea rând, să separați consumul de fructe sau pepeni de orice alt tip de alimente.
Aceste două sfaturi vor fi discutate mai detaliat mai jos.

Dacă observați combinații adecvate de alimente, veți pune capăt regurgitării acide, ulcerațiilor, balonării și gazelor cauzate de obicei de încălcarea acestor reguli naturale. Rețineți că cu cât combinați mai puține tipuri de alimente, cu atât digestia alimentelor dumneavoastră va fi mai bună. Dacă ți-aș cere să te gândești la zece lucruri diferite în același timp, ai deveni confuz, deoarece mintea se poate ocupa pe deplin de un singur lucru la un moment dat. Amintiți-vă acest lucru atunci când plănuiți să mâncați zece alimente diferite la o masă. Simplitatea este întotdeauna cea mai bună. Nu este cât de mult mănânci, ci dacă poți digera, absorbi, utiliza și elimina ceea ce ai mâncat.

Păstrează-ți dieta simplă și păstrează-ți viața simplă. Fii fericit când mănânci.
Nu mâncați niciodată când sunteți supărat sau supărat, deoarece acest lucru determină creșterea acizilor din stomac care vă pot neutraliza eforturile digestive și pot crea acidoză. Relaxează-te și bucură-te de ceea ce mănânci. Mestecați bine alimentele, deoarece prima etapă a digestiei are loc în gură. Încercați să nu beți în timpul meselor, deoarece aceasta doar diluează sau neutralizează enzimele digestive.

CELE MAI IMPORTANTE DOUĂ SFATURI PENTRU COMBINAREA ALIMENTELOR

Nu combinați proteine (acide) și carbohidrați (alcaline)

În chimie, învățăm că nu putem combina enzimele digestive acide cu enzimele digestive alcaline, deoarece acestea se vor neutraliza reciproc, determinând oprirea digestiei adecvate și începerea putrefacției și fermentației.

Carbohidrații își încep procesul digestiv în gură cu amilază, ptialină și alte enzime digestive alcaline. Alimentele de tip proteine, inclusiv carnea și nucile, își încep procesul digestiv în partea inferioară a stomacului cu eliberarea de HCL (acid clorhidric), care la rândul său eliberează pepsină. Aceste substanțe sunt ambele de natură acidă.

Când un amidon predominant se combină în stomac cu o proteină predominantă, ai o ciocnire. Știi asta după balonare și senzația de plinătate pe care o ai după ce mănânci o astfel de masă. Fermentarea zahărului creează alcool.
Acest alcool ne poate stimula sau reduce nivelul de energie, poate provoca supraaciditate,

Machine Translated by Google

congestia mucusului, toxicitatea proteică și inflamația țesuturilor. Ficatul, pancreasul și țesuturile suprarenale sunt cel mai puternic afectate. Este dificil pentru diabetici să-și regleze glicemia mâncând astfel.

Separați fructele sau pepenii de toate celelalte alimente

Fructele și pepenii se digeră foarte repede. Atunci când sunt combinate cu alimente care se digeră lent, zaharurile lor sunt reținute în stomac. Acest lucru are ca rezultat fermentarea zahărului nedigerat, care apoi dă alcool. Acest alcool provenit din fermentarea zaharurilor alimentare crește nivelul de alcool din sânge și a provocat chiar accidente de avion, epave de mașini și arestări DWI.

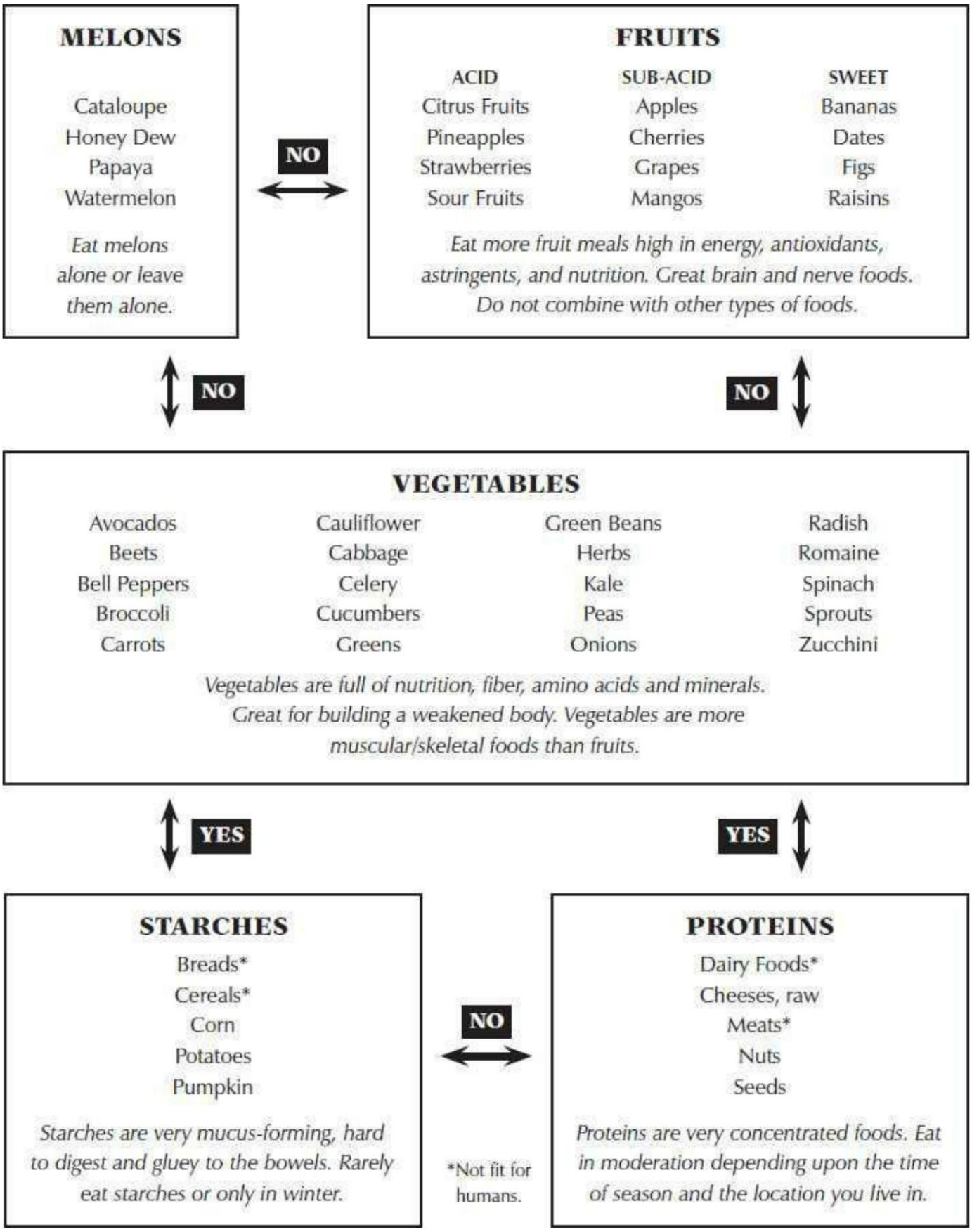
Faceți singuri o masă întreagă din fructe sau pepeni. Acestea sunt mese bogate în energie și de curățare care sunt foarte importante pentru procesul de detoxifiere.

Există multe alte concepte importante în combinațiile adecvate de alimente, cum ar fi „Nu combina două tipuri diferite de proteine la aceeași masă” sau „Anumite fructe se pot combina cu anumite proteine”. Subiectul poate fi destul de vast, iar detaliile depășesc scopul acestei cărți. Pentru mai multe informații, consultați cărțile recomandate enumerate mai sus.

Cu cât mănânci mai simplu, cu atât este mai bine pentru procesele tale digestive. Cu cât mâncarea se descompune mai bine, cu atât vei avea mai multă energie. Următorul grafic oferă o imagine de ansamblu asupra combinațiilor de alimente adecvate (și necorespunzătoare).

Combinație simplă de alimente

Machine Translated by Google



MODULUL 7.4

Machine Translated by Google

Meniurile Miracle Detox

Am creat următorul program alimentar după treizeci de ani de utilizare clinică și personală. O numesc „Dieta miracolă de detoxifiere” pentru că am văzut-o vindecând și reconstruind țesuturi pentru mii de oameni. De asemenea, o numesc „Dieta Curcubeului a lui Dumnezeu” deoarece constă din fructe și legume de toate culorile. Fiecare aliment și culoarea sa hrănește, energizează și vindecă corpul în felul său special. Fructele hrănesc creierul și sistemul nervos, în timp ce legumele hrănesc mușchii și sistemul osos. Nucile și semințele sunt alimente structurale.

Cu cât mănânci mai multe alimente crude, negătite și neprocesate, cu atât devii mai vital. Provocați-vă autodisciplina. Încercați un program 100 la sută cu alimente crude, adică nimic gătit. Face o diferență enormă în nivelul de vitalitate pe care îl poți atinge. Ar trebui cel puțin să luați în considerare consumul de 80% alimente crude și 20% gătite.

Iată câteva lucruri de reținut când începeți acest proces:

1. Nu recomand deloc niciun fel de produse de origine animala, din cauza toxicitatii uriase si a factorilor acizi. Ele provoacă boli în loc să-ți reconstruiască corpul. Dacă aveți de gând să mâncați carne, nu trebuie să o mâncați mai mult de trei ori pe săptămână și doar la prânz. Acest lucru va permite ca cea mai mare parte a procesului digestiv, care este acid, să aibă loc. Unii cred că organismul nu produce acid clorhidric după ora 14:00. Eu personal nu am văzut niciodată dovezi științifice care să susțină această teorie. Cu toate acestea, mesele alcaline ușoare seara vă vor oferi mai multă energie, un somn mai bun și un potențial de vindecare mai bun.

2. Nu mânca niciodată carne cu amidon. Dacă vă place senzația aceea de grea, vă sugerez să înlocuiți carnea cu un cartof copt. Puteți folosi unt adevărat, sau uleiuri naturale precum uleiul de măsline, dar fără săruri, smântână sau brânză. Un cartof dulce copt ar fi de preferat unui cartof obișnuit.
3. Dacă vrei doar ceva fierbinte, ți-aș sugera o cană sau un bol cu supă de legume de casă (fără roșii), legume la abur sau legume prăjite, împreună cu o salată. (Consultați secțiunea noastră de rețete de la sfârșitul acestui capitol pentru diverse supe pe care le puteți face.)
4. Solicitați alimente organice, coapte în viță de vie, fără substanțe chimice și fără iradiere. Nu putem permite distrugerea alimentelor noastre sau vom muri cu toții. Într-o lume în care cancerul va apărea în curând în orice altă persoană, este timpul ca fiecare individ să se ridice și să preia controlul asupra sănătății sale.

Machine Translated by Google

Nimeni altcineva nu o va face.

5. Accentul pentru primele două sau trei luni de detoxifiere ar trebui să fie pe alimente cu conținut scăzut de proteine sau de tip „fără proteine”. Aceasta include evitarea cărnii, fasolei și nucilor. Nucile, desigur, sunt cea mai bună sursă de aminoacizi și ar fi alegerea mea dacă ai simți că ai nevoie de acest tip de alimente.

O ZI PE ODA TIMP DE CINCI ZILE

Luați fiecare zi așa cum vine. Încercați să mâncați toate fructele și legumele crude în acea zi. A doua zi, încercați din nou. Continuați să încercați în fiecare zi până când ați mâncat toate fructele și legumele crude și negătite timp de cinci zile consecutiv. Simțiți diferența dintre toate alimentele crude și doar unele gătite. Diferența este ca ziua și noaptea.

În unele zile este posibil să vrei să mănânci doar fructe, ceea ce este grozav. Fructele au cea mai mare putere de curățare dintre toate alimentele. Energia lor ridicată le face un aliment de neegalat pentru nervi și creier.

O altă metodă pe care am găsit-o a fi de succes este să mănânc toate alimentele crude de luni până vineri. Apoi, sâmbătă și/sau duminică, dacă trebuie, luați legumele gătite cu orez etc. Porniți-vă un ciclu. Corpul tău iubește ciclurile. Îi place obiceiul. De fapt, depinde și funcționează mai bine de rutină.

Odată cu trecerea timpului, poate doriți să includeți ceva post în programul dvs. Acest lucru va accelera procesul de detoxifiere. Dă postului cea mai bună șansă. Cu cât rezisti mai mult, cu atât vei fi mai sănătos. Recondiționați-vă reeducați-vă obiceiurile alimentare.

Am conceput acest meniu în programul nostru „Getting Healthy” pentru a fi ușor și totuși eficient. Bucurați-vă de senzația de curatenie și de senzația de vitalitate pe care o oferă alimentele crude. Nu veți regreta niciodată această călătorie către vitalitate, longevitate și spiritualitate.

CÂTĂ MÂNCĂ I CÂT DES?

A existat întotdeauna întrebarea: „Cât și cât de des ar trebui să mănânce o persoană?” Părerea mea personală este că ar trebui să mâncăm doar una până la trei alimente diferite simultan și să mâncăm cât de des ne dorim, dar numai când suntem

Machine Translated by Google

flămând. Societatea noastră recunoaște să mănânci doar de trei ori pe zi: micul dejun, prânzul și cina. Din acest motiv, avem tendința de a mânca în exces și de a combina multe tipuri diferite de alimente la aceeași masă. Acest lucru servește doar la suprasolicitarea tractului gastro-intestinal și a organelor digestive, provocând digestia și absorbția necorespunzătoare a nutrienților noștri. Astfel, oamenii din cultura noastră „cinci” se referă în mare parte la subprodusele de fermentație și putrefacție.

Lipsă de fonduri? Faceți din mâncare medicamentul dvs

Lipsa fondurilor este o problemă comună cu care majoritatea dintre noi am experimentat-o. Răspunsul meu la aceasta este simplu: „Trebuie să mănânci întotdeauna”. Dar ceea ce mănânci are totul de-a face cu sănătatea ta. În loc să cumpărați carne, care poate fi scumpă, cheltuiți acești bani pe fructe și legume. Obiectivele și prioritățile tale ar trebui să includă întotdeauna sănătatea ta.

Boala poate fi extrem de costisitoare în comparație cu a fi sănătos. Un bun exemplu în acest sens a fost un tânăr care a venit la mine cu cancer de stomac. Tocmai fusese diagnosticat la un centru de cancer din Tampa, Florida. Medicii oncologi de acolo i-au spus că trebuie să-i scoată două treimi din stomac. Avea nevoie și de chimioterapie și cred că și radioterapie. Costul ar fi undeva în jur de 100.000 de dolari pentru toate acestea, după care avea șanse de douăzeci și cinci la sută să trăiască. L-au taxat cu 5.000 de dolari doar pentru a-l diagnostica și a raporta constatările lor. Mi-au luat cincizeci și nouă de zile să-l ajut să se vindece de cancer la stomac, la un cost de 1800,00 USD. Deci, dacă credeți că sănătatea naturală este costisitoare, gândiți-vă din nou.

În loc să cumpărați obiecte de dorință, cumpărați doar de necesitate. Folosiți orice fonduri care vă rămân pentru ierburi de bună calitate sau formule pe bază de plante care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele de sănătate. Boala te poate lăsa fără bani; sănătatea te va lăsa bogat.

MODULUL 7.5

Meniul Detox Vitality

Acest meniu este configurat pentru o tranziție de patru săptămâni de la alimente toxice grele la alimente pure, mai alcaline, ceea ce duce la detoxifierea și regenerarea sistemului dumneavoastră. În timp ce acest meniu este conceput pentru începătorii în acest proces și pentru

Machine Translated by Google

„mâncători sociali”, adică cei care mănâncă mult afară, nu este necesar să folosiți alternativele de legume și cereale fierte care sunt oferite. În schimb, pentru cei care doresc să angajeze acest proces mai dinamic încă de la început, sau cei care sunt sub îngrijirea unui profesionist din domeniul sănătății pentru anumite afecțiuni medicale, inclusiv cancer, SM, Parkinson, leziuni ale măduvei spinării, Alzheimer și alte afecțiuni, acest meniu poate fi pur și simplu înlocuit în orice moment cu alegerea de a mânca numai fructe și legume crude (vezi Meniul pentru Bold, care urmează). Amintiți-vă, aveți libertatea de a vă face viața ceea ce și cum doriți. OK, acum hai să ne distrăm și să mâncăm.

SPECIALE DE AZI

Simțiți-vă întotdeauna liber să mâncați numai fructe și/sau legume proaspete, crude în locul acestui meniu pentru o mai mare detoxifiere și regenerare.

Mic dejun

Alege una.

1. Fructe 2. Pepene galben

Alegeți orice fel de fructe sau pepeni galbeni sau combinați care vă plac. Unele fructe uscate sau nucă de cocos pot fi adăugate la masa de fructe.

Sucul între mese

Bea un 8 oz. la 10 oz. pahar cu suc de legume sau fructe proaspăt.

Masa de pranz

Alege una.

1. Salată mare, cu o parte de:** ___
   Legume, aburite sau crude Supă de legume, fără roșii Stir-fry

Machine Translated by Google

legume 2.
Fructe 3.
Pepene galben

Sucul între mese

Bea un 8 oz. la 10 oz. pahar cu suc de legume sau fructe proaspăt.

Cină

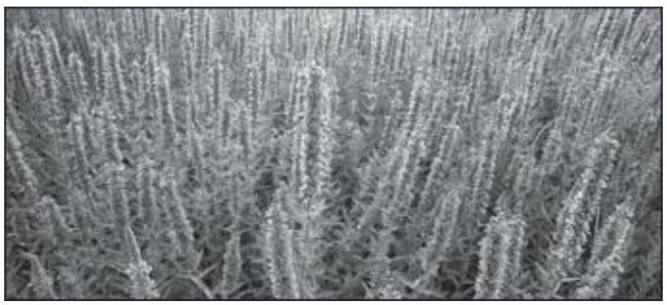
Alege una.

1. Salată mare, cu o parte de:**
   Legume, aburite sau crude Supă de legume, fără roșii Legume prăjite 2. Fructe 3. Pepene galben

Gustări

Între mese, gustările trebuie să conțină numai fructe proaspete, fructe uscate și sucuri de fructe sau legume.

** Nu amestecați amidonul și proteinele la aceeași masă. Alege una sau alta.



MODULUL 7.6

Meniul de detoxifiere pentru cei îndrăzneți

Machine Translated by Google

Acest meniu este pentru persoana serioasă care își dorește cu adevărat să obțină o sănătate dinamică și vitalitate. Acest meniu ar trebui să fie urmat și de cei cu afecțiuni sau leziuni cronice și mai ales degenerative, cum ar fi cancerul, diabetul, SM, Parkinson, leziuni ale măduvei spinării sau boala Lou Gehrig.

Încercați să achiziționați alimente organice, dacă este posibil. Dacă nu, spălați, spălați, spălați produsele! Pune două capace de peroxid de hidrogen și sucul a două lămâi proaspete într-o chiuvetă de apă. Puteti adauga si un praf de sare. Lăsați fructele sau legumele să se înmoaie timp de aproximativ cinci minute, apoi clătiți. Le puteți curăța dacă doriți cu o perie de legume.

Fii fericit când mănânci și relaxează-te. Încearcă să nu bei când mănânci. A pastra mâncați simplu și distractiv.

SPECIALITATEA ZILEI

Mic dejun

Alege una.

1. Fructe 2.

Pepene galben

Alegeți orice fel de fructe sau pepeni galbeni sau combinați care vă plac. Unele fructe uscate sau nucă de cocos pot fi adăugate la masa de fructe.

Sucul între mese

Vezi sucuri recomandate.

Masa de pranz

Alege una.

1. Salată mare

Machine Translated by Google

2. Fructe 3.

Pepene galben

Salata poate consta din orice legume crude. (Vedeți sugestii suplimentare de salate printre rețete din Modulul 7.9.)

Sucul între mese

Vezi sucuri recomandate.

Cină

Alege una.

1. Salată mare 2. Fructe
3. Pepene

galben

Salata poate consta din orice legume crude. (Vedeți sugestii suplimentare de salate printre rețete din Modulul 7.9.)

Gustări

Între mese, gustările trebuie să conțină numai fructe proaspete, legume crude și sucuri de fructe sau legume.

Sucuri recomandate

Sucuri de legume:

morcov, spanac, patrunjel, verdeata de papadie. (Consultați Modulul 7.7, care urmează, pentru mai multe sugestii de combinații de sucuri.)

Sucuri de fructe:

Machine Translated by Google

struguri, măr, pere, portocale proaspăt stoarse sau lămâie. Nu recomand sucul de ananas (imbuteliat), suc de merisor sau sucul de prune.

MODULUL 7.7

Sucuri crude de fructe și legume

Cele mai bogate alimente nutritive și energetice electrice de pe planetă sunt fructele proaspete crude, legumele, ierburile, algele marine, nucile și semințele. Acestea sunt alimentele pentru oameni. Este esențial să mănânci cel puțin 80% din dieta ta din fructe și legume proaspete, coapte, crude. Aceste alimente poartă în ele puterea vieții. Sunt pline de enzime, vitamine, minerale (săruri tisulare), aminoacizi, antioxidanți, zaharuri simple, apă, electricitate și multe altele. Cu toate acestea, fiind frugivore, fructele și nucile sunt mai potrivite pentru noi. Amintiți-vă, tractul gastrointestinal uman are doar de douăsprezece ori lungimea coloanei vertebrale, în timp ce tractul gastrointestinal al unui ierbivor este de treizeci de ori lungimea coloanei vertebrale. Ierbivorele au, de asemenea, numeroase stomacuri, deoarece fibrele vegetale sunt mult mai greu de descompus decât fibrele de fructe.

Fibrele din fructe sunt cele mai ușor de manevrat de tractul gastro-intestinal, prin urmare mențin pereții intestinali curați. Deoarece energia din fructe este mult mai mare decât cea a legumelor, puterea de a îmbunătăți sistemul nervos este mai mare. Acest lucru crește și peristaltismul intestinal. Legumele, pe de altă parte, au mai multe minerale, clorofilă și aminoacizi, care sunt grozave în formarea unui organism sărăcit. Probabil ați observat că copiii vor mânca fructe cu mult înainte de a-și mânca legumele.

Până acum, în societatea noastră, aproape toată lumea a auzit sau a gustat de suc de legume sau de fructe proaspăt făcut. Acest lucru se datorează lui Norman W. Walker, Paul Bragg, Herbert M. Shelten, Bernard Jensen și „The Juice Man”, câțiva dintre pionierii și practicanții sucurilor pentru sănătate.

Dacă sunteți slăbit sau epuizat, în special în tractul digestiv, sau dacă nu doriți un conținut ridicat de fibre, dar doriți nutriție, sucul este răspunsul.
Preluarea sucului scoate fibrele din alimente și îți oferă restul într-o formă potabilă, aducând astfel putere concentrată organismului tău. Deși s-ar putea să mănânci doar un morcov întreg, poți bea sucul a cinci sau șase morcovi. The

Machine Translated by Google

importanța acestui lucru în cancer, leziuni sau orice problemă de boală sau epuizare este evidentă.

Când ești sănătos, consumul de sucuri proaspete crude te face mai sănătos.
Este important să ne dăm seama, totuși, că furajul brut din fructe și legume este esențial pentru o bună sănătate a intestinului. Când cerealele rafinate, amestecate cu alte alimente și carne gătite au devenit dieta de bază în SUA, cancerul intestinal din această țară a trecut de la a fi a patra cea mai mare incidență a cancerului la a fi primul. În prezent este locul 2, depășit doar de cancerul pulmonar.

Acum treizeci de ani obișnuiam să mă lupt cu instituția medicală pentru importanța fibrelor. Pretențiile lor au fost că programul meu a deteriorat și a iritat afecțiuni precum gastrita, enterita, colita sau diverticulita. Ei nu și-au dat seama că motivul acestor afecțiuni inflamatorii, inclusiv „buzunarul” intestinelor, era din lipsa de fibre. În zilele noastre însă, majoritatea medicilor realizează importanța fibrelor de fructe și legume. Fibrele din cereale, pe de altă parte, pot fi prea aspre pentru tractul nostru gastro-intestinal. Am învățat asta folosind prea multe tărâțe în anii 1960 și 70.

Există multe cărți pe piață despre sucuri de legume și fructe. Recomand, Cartea completă a sucurilor de legume și fructe proaspete de NW.
Cadru de mers; Juicing de Michael T. Murray; și Juicing Therapy de către prietenul meu Bernard Jensen, Ph.D. Rămâneți simplu, dar explorați și bucurați-vă de puterea extraordinară a acestor sucuri.

Aș sugera cel puțin două până la patru pahare de 10 uncii de suc de legume sau fructe pe zi, împreună cu o dietă cu alimente crude. Cel mai bun moment pentru a pregăti suc proaspăt este chiar înainte de a intenționa să-l bei. Cu toate acestea, în societatea noastră ocupată, găsesc că oamenii s-au săturat de sucuri din cauza problemelor de curățare. Vă sugerez să faceți suc pentru întreaga zi, să păstrați sucul într-un recipient de sticlă și să îl păstrați la frigider pentru cel mult două zile.

Vă rugăm să consultați Capitolul 6, Modulele 6.7 și 6.8 și citiți despre postul cu suc pentru mai multe încurajare despre beneficiile extraordinare ale sucurilor.
Amintiți-vă că sucurile de fructe sunt alimente grozave pentru creier, nervi și glandulare. Ele sunt, de asemenea, demachiante ale corpului. Sucurile de legume reconstruiesc structura corpului, în special oasele, mușchii și țesutul conjunctiv.

Corpul tău va trece prin cicluri în care vei dori doar de sucuri de fructe și fructe. Atunci va fi un moment în care organismul tău tânjește la sucuri de legume și legume. Ascultă și curge cu aceste pofte. Corpul știe ce face și de ce are nevoie. Unul dintre cele mai mari neajunsuri ale noastre este că nu ascultăm. Oamenii nu ascultă de Dumnezeu sau de propriul lor trup. Noi gândim

Machine Translated by Google

că mintea și emoțiile ne controlează. Cu toate acestea, acestea sunt doar instrumente condiționate pe care le putem folosi pentru a ne crea viața. Tradiția, sistemele de credințe sociale despre bine sau rău, școala noastră și altele asemenea, sunt cele care condiționează mintea și emoțiile. Astăzi, mai ales, cu marile corporații și asociații care se concentrează pe bani și control, suntem învățați și vânduți un mod de viață toxic.
Deveniți liberi și întoarceți-vă la calea lui Dumnezeu de vitalitate și vitalitate.

Preluarea sucului este o artă și oarecum o știință. Citește, învață și păstrează-l simplu. Bucurați-vă de modul în care aceste sucuri reconstruiesc și curăță corpul. Vei descoperi că nu poți trăi fără ele. Găsiți-vă un storcător ușor de curățat (cum ar fi marca Champion®) și începeți acum să storcați.

Sugestii de sucuri „Power House” Două dintre

cele mai bune sucuri dintr-un singur fruct sunt sucul de struguri și sucul de mere. Acestea vor furniza o mulțime de calciu, în timp ce curăță ficatul și rinichii și hrănesc nervii și sistemul glandular.

SUC DE STRUGURI

Strângeți și semințele și tulpinile.

Efecte: distrugerea tumorilor; stimularea limfei; eliminator de radicali liberi; eliminarea toxicității, inclusiv a metalelor grele și a mineralelor.

Întărește inima și sistemul vascular.

SUC DE MERE

Efecte: Sucul bogat în enzime ajută digestia; furnizează aminoacizi; un eliminator de radicali liberi; întărește corpul.

COMBINAȚII DE SUC DE LEGUME

Următoarele combinații de sucuri de legume sunt pline de putere pentru ficat, rinichi și suprarenale. De asemenea, sunt bogate în electroliți, inclusiv calciu, magneziu, potasiu și sodiu. Aceste băuturi sunt bogate în clorofilă („sânge de plante” sau „sânge verde”) pentru purificarea sângelui și a sistemului limfatic. Clorofila este unul dintre cele mai bune metale grele și chimice din natură

Machine Translated by Google

detoxifiante.

- Morcov + Sfeclă + Pătrunjel
- Morcov + Sfecla + Spanac
- Morcov + Varza de Lucerna + Pătrunjel
- Morcovi + Spanac + Telina + Pătrunjel
- Iarba de grau + muguri de lucerna
- Strângerea varzei și a legumelor crucifere este foarte benefică pentru cazuri de cancer.

MODULUL 7.8

Fasole și cereale: bune sau rele?

Fasolea și cerealele sunt alimente latente. Inhibitorii de enzime blochează procesul de germinare prin blocarea acțiunii enzimelor, ceea ce permite depozitarea pe termen lung fără deteriorare. Chiar dacă fasolea este mai bogată în proteine și cerealele sunt amidon, ambele formează acid și sunt foarte greu de digerat. Întotdeauna am spus că este nevoie de mai multă energie sistemică a corpului tău pentru a digera, asimila și excreta aceste alimente decât ți-o returnează. Mai simplu spus, ei fură corpul de energie în ultimă analiză.

De ce dăm cereale porcilor și vitelor? Să-i îngrășăm. Și aceste alimente vă vor face același lucru. Fasolea uscată și boabele sunt foarte concentrate, ceea ce face digestia lungă și dificilă. De asemenea, este posibil ca inhibitorii enzimatici să afecteze acțiunea enzimatică a organismului dumneavoastră.

Sprout For Life Dacă

încolțiți fasole sau boabe, eliberați „forța vitală” din ele – enzimele. Conținutul lor nutrițional devine apoi mai echilibrat și mai utilizabil de către organism. Ele devin bogate în clorofilă. Clorofila a fost numită „sânge verde”, deoarece compoziția sa este apropiată de cea a sângelui uman. Nu numai că vă oferă energie, dar acționează și ca un antioxidant, eliminând metalele toxice și mucusul din organism. Citește: Iubește-ți corpul și supraviețuirea în secolul 21 de Viktoras Kulvinskas; și Sprouts de Kathleen O'Bannon, CNC.

Machine Translated by Google

Dacă vrei o adevărată vitalitate corporală și regenerare, evită fasolea și boabele neîncolțite. Dacă trebuie să le consumați, faceți-o în climatele reci și niciodată împreună, deoarece nu doriți să combinați proteinele și amidonul la aceeași masă. Acest lucru determină o înervare și mai mare a corpului din fermentație și putrefacție (vezi Combinații adecvate de alimente, Modulul 7.3). Animalele din sălbăticie nu consumă astfel de alimente. Dacă ar face-o, i-ar face leneși și vulnerabili ca pradă altor animale mai robuste.

Sănătatea este energie și energia vine din viață, nu din moarte. Pe măsură ce începeți să mâncați mai multe alimente „vii”, veți cunoaște direct efectele pe care fasolea și cerealele le vor avea asupra nivelului de energie și a agilității. Trebuie să privim dincolo de ideile noastre nutriționale limitate, determinate cultural, pentru a vedea gama largă de alimente pe care natura ni le furnizează.

Anotimpurile au un impact mare asupra noastră, în special în climatele nordice, unde sunt experimentate schimbări climatice mai drastice. Vara, fiind acide, avem nevoie mai ales de alimente alcaline. Cu toate acestea, în frigul iernii, care este alcalin, avem tendința de a dori alimente de tip acid, cum ar fi fasolea și cerealele.
Acesta este un proces natural. Cu toate acestea, aceste alimente ar trebui să fie întotdeauna reduse la minimum. Amintiți-vă, cu cât glandele sunt mai sănătoase, cu atât corpul își va crea în mod natural propria reglare internă a căldurii.

Un exemplu al acestui factor de reglare a căldurii poate fi văzut în funcționarea glandei tiroide. Deoarece glanda tiroidă reglează metabolismul, temperatura corpului tău poate fi foarte afectată dacă aceste țesuturi sunt slabe. Fasolea și boabele, deși se încălzesc în natură, pe termen lung pot slăbi tiroida. Acest lucru poate avea apoi efectul opus încălzirii, făcându-vă în schimb frig tot timpul, în special extremitățile.

MITUL SOIA

Ca în orice aspect al vieții, trebuie întotdeauna să punem la îndoială și să investighezi adevărul din spatele propagandei care umple presa cu privire la problemele de nutriție și sănătate. Dacă înveți elementele de bază ale sănătății, așa cum sunt expuse în această carte, vei fi mai bine pregătit să recunoști faptele din ficțiune. Utilizați faptele și adevărurile prezentate aici ca șablon.

Întrebați-vă și încercați să investigați cine ar putea beneficia de orice informație oferită. „Modul actual al soiei” este un domeniu cu siguranță

Machine Translated by Google

merită atenția ta. Pentru a înțelege cine s-ar putea afla în spatele a ceea ce consider un mit oribil și foarte calculat, să examinăm mai întâi câteva dintre faptele despre soia.

Proprietățile boabelor de soia crude

- Formatoare de acid
- Extrem de bogat în acid fitic (blochează absorbția mineralelor, în special zinc)
- Plin de inhibitori de enzime
- Extrem de greu de digerat
- 85% modificată genetic (numită și soia Round-Up Ready Beans®) în care ADN-ul și structura celulei sunt combinate cu erbicide și bacterii pentru a crea rezistență la acești factori pentru un randament mai bun
- Plin cu cantități excesive de hemaglutină - un compus care provoacă cheaguri
- Cauzatoare de alergii
- Extrem de ridicat în niveluri de aluminiu (foarte toxic pentru creier și țesutul nervos)

Informații despre boabele de soia gătite și procesate

- Peste 80 la sută din uleiurile și grăsimile folosite în SUA provin din boabe de soia procesate. Peste 80 la sută din
- margarina produsă în SUA provine din boabe de soia. Ele trebuie procesate la temperaturi ridicate
- pentru a descompune acești blocanți ai metabolismului.

Procesele de bază în obținerea uleiului de soia și a proteinei din soia

1. GĂTIT

Încălzit la 225°F și 250°F, ceea ce:

- Distruge toți nutrienții
- Leagă proteinele de minerale
- Leagă proteinele de lipide și amidon
- Provoacă formarea de radicali liberi
- Creează acizi grași trans (care se întăresc și obstrucționează, precum și mutageni pentru ADN)
- Încurajează râncezirea (toxic pentru acțiunea bacteriană necesară)

Machine Translated by Google

- Este extrem de acizi
- Promovează posibil formarea de acrilimide (compuși cancerigeni)

2. PRESARE

Extracția prin presare la rece sau cu solvent implică:

- Expunerea la lumină și aer provocând formarea de radicali liberi prin oxidare
- Rancezirea, care provoacă defalcare ulterioară (în mare parte depozitate în recipiente transparente, permițând continuarea acestui proces)
- Presare la rece numai după gătire
- Metodă de extracție cu solvent care creează mulți compuși toxici și cancerigeni, lysinea-line fiind un cancerigen major
- Extracția cu solvent, care necesită: săpunuri alcaline, hexan (distilator de petrol), acid fosforic și hidroxid de sodiu (ingredientul principal din Drano)

3. HIDROGENARE

- Un proces de încălzire a uleiului la peste 400°F, forțând hidrogenul gazos (în prezența unui catalizator metalic) să treacă prin acest ulei timp de peste cinci ore
- Nu doar „super-ucide”, ci face literalmente o substanță alimentară „moartă și toxică”

După cum puteți vedea din scurta prezentare de mai sus, soia nu este un aliment, ci o toxină, mai ales dacă este gătită sau procesată. Dacă într-adevăr are proprietăți estrogenice, acest lucru se adaugă la efectele sale secundare distructive, în special la 80% dintre femeile care sunt dominante în estrogen.

Soia nu este un aliment sănătos, ci un copil al creierului industriei din megacorporații chimice și bio-tehnologice care se prezintă ca producători de alimente. Este rușinos când companiile pun banii pe primul loc și Dumnezeu și viața sunt pe urmă.

Peste 60% dintre alimentele fabricate în SUA au un anumit nivel de implicare din soia - de la arome naturale, shortening vegetal, proteine hidrolizate, proteine vegetale texturate și ulei de soia până la proteine din soia.

Mulți oameni consumă o formă de soia: pudre proteice, lapte de soia, batoane cu bomboane de soia, batoane de sănătate și chiar alimente pentru copii. Produsele din soia reprezintă afaceri de aproape 100 de miliarde de dolari pe an. Ce vă spune asta despre de ce soia este prezentată ca fiind cel mai bun lucru de la pâinea albă?

Machine Translated by Google

Amintiți-vă: dacă nu este un fruct, legume, semințe sau nucă, nu aveți nevoie de el și probabil că este toxic pentru dvs.

NOTĂ — Un site web grozav de vizitat pe acest subiect și mai mult este www.thedoctorwithin.com

MODULUL 7.9

Rețete de Savurat

Această mică colecție de rețete crude și gătite vă va oferi o idee despre numeroasele feluri de mâncare simple pe care le puteți pregăti singur. Diferitele combinații de legume din salate, supe, feluri de mâncare prăjite sau aburite sunt nesfârșite. Pregătește aceste combinații fie de feluri de mâncare din fructe, fie de preparate din legume, după gustul tău. Nu te complica. Cremele și sosurile grele au fost create pentru a acoperi gustul mort al alimentelor gătite. Bucurați-vă de curcubeul de culori, energii, mirosuri și gusturi ale alimentelor naturii. Aceste alimente sunt concepute pentru specia noastră.

MENIU RAW

Salata Master

Combinați oricare sau toate dintre următoarele:

Salată verde

Mazăre

Spanac

Castraveți

Măsline

Machine Translated by Google

Ardei gras (toate culorile)

rosii

Ceapa

Sparanghel

Avocado

Varză (roșie sau albă)

Fasole verde

Morcovi

Porumb dulce

Orice legumă cu frunze de culoare verde închis

Fă-ți salata distractivă și umplută cu un curcubeu de legume colorate. Folosiți doar cantități mici de pansament. (Vezi rețeta de dressing crud în această secțiune.)
Pentru cei care doresc ulei la salată, folosește numai ulei crud de măsline, nucă de cocos sau semințe de struguri. Bucurați-vă de aromele naturale ale legumelor.

Savura

2 cani de porumb dulce, taiat direct din stiule

1/4 cana ceapa dulce, tocata

1/4 cană ardei gras roșu, tocat

Machine Translated by Google

Amestecă toate ingredientele împreună. Dacă vrei savoarea mai cremoasă, pune ingredientele într-un blender și amestecă până la consistența dorită.

Pansament brut

- Avocado
- Usturoi
- Castraveți
- Ulei de masline (optional)
- Ardei gras (toate culorile)
- Ceapa dulce
- oțet de mere

Pune ingredientele într-un blender și amestecă-le până se formează un semi-lichid. Turnați peste salată după cum doriți.

Guacamole

- 2 căni de avocado tăiat cubulețe (îndepărtează pielea)
- 4 ceape verde taiate cubulete
- Suc de lamaie proaspat stors dupa gust (1/2 lamaie)
- 1/2 cană de roșii
- 1/4 cana ardei gras tocat (optional)

Machine Translated by Google

Tăiați sau zdrobiți ingredientele până la textura dorită, apoi amestecați împreună.

Sandwich cu legume

Salată verde (romaine sau orice legumă cu frunze verde închis)

Măsline negre

Germeni

Roșie

Avocado*

Ceapa dulce

Murături

Ardei gras (toate culorile)

Castraveți

Pâine, pâine naturală cu mai multe cereale sau mei**

*Poți să-ți piurezi avocado și să-l folosești ca maioneză. Puteți presăra o parte din sosul pentru salată și pe sandviș.

**Recomandăm pâinea cu mei deoarece este mai alcalină pentru organism, în timp ce majoritatea celorlalte cereale formează acid.

Salată de fructe curcubeu

Fructele sunt extrem de delicioase și îndrăgite de toate vârstele. Anumite fructe, însă, nu se combină bine împreună. În general, fructele de tip acid, cum ar fi portocalele și ananasul, nu se amestecă bine cu fructele de tip dulce, cum ar fi

Machine Translated by Google

banane. Următoarele sunt câteva sugestii pentru boluri cu fructe. Fii creativ.

Banane, piersici

Banane, Afine

Banane, Capsuni

Banane, Mango

Banane, mere, căpșuni, struguri

Banane, afine, mere, struguri

Banane, căpșuni, mere

Banane, mere, struguri

Pepeni

Amintiți-vă „Mâncați-i singuri sau lăsați-i în pace”. Toate soiurile sunt acceptabile.

Pepene

Pepene galben

Mană

Papaya

Lapte de nuci de migdale

1 cană de migdale crude

Machine Translated by Google

1/2 cană de sirop de arțar

3 1/2 până la 4 căni de apă distilată

1/2 lingurita extract de migdale (sau extract de vanilie)

Pentru o versiune indiană picant, adăugați următoarele ingrediente la ingredientele de mai sus:

1/4 lingurita de cardamom

1/4 lingurita de nucsoara

1/2 lingurita de scortisoara

Pune toate ingredientele într-un blender și mixează la viteză mare timp de trei minute. Pentru o consistență mai netedă, strecoară printr-o strecurătoare mare acoperită cu o bucată de pânză de brânză.

Laptele de migdale este o proteină și nu trebuie combinat cu amidon. Folosiți lapte de orez dacă doriți să îl combinați cu un amidon.

Inghetata de banane

4 până la 6 banane

1 până la 11/2 căni de suc de mere

1 lingura de vanilie

1/2 cană de migdale crude

Pentru a face orice deliciu congelat, veți avea nevoie de niște fructe congelate și suc de fructe proaspete. Sucul și fructele proaspete organice sunt întotdeauna preferate. Cu toate acestea, sucul organic îmbuteliat în sticlă poate fi înlocuit.

Curățați 4 până la 6 banane și congelați peste noapte într-o pungă cu fermoar. Pune aproximativ 1 până la 11/2 cani de suc de mere și 1 linguriță de vanilie într-un blender. Rupe bucăți

Machine Translated by Google

de banane congelate și adăugați în sucul de mere pe măsură ce le amestecați (câteva bucăți o dată) până obțineți o consistență cremoasă. Dacă doriți un amestec mai gros, adăugați pur și simplu mai multă banană congelată sau, mai întâi adăugați 1/2 cană de migdale crude în blender și amestecați în bucăți mici sau pudră, apoi adăugați sucul de mere, vanilia și bananele congelate.

Rulouri de curmale/nucă de cocos

2 căni de curmale

1 cană de stafide

1/4 cană de nucă de cocos

1 cană de nuci - nuci pecan sau migdale (opțional)

Scoateți sâmburele din curmale. Pune curmale și stafidele printr-o mașină de tocat.
Tăiați nucile la dimensiune medie. Se amestecă toate ingredientele și apoi se formează bile. Rulați în nucă de cocos rasă sau nuci măcinate fin. A se păstra la frigider.

Banane congelate

Banane

seminte de susan

Miere

Roscove topit (optional)

Curățați-vă bananele și tăvăleți-le în miere, apoi rulați-le în semințele de susan sau stropiți-le sau scufundați-le în roșcove topit. Așezați bananele pe o farfurie, acoperiți și congelați.

Smoothi-uri

Machine Translated by Google

1/2 cană afine

2 banane

4 Date

Suc de struguri organic (proaspăt sau îmbuteliat)

Gheata tocata (4 pana la 6 cuburi)

Adăugați sucul, curmalele, gheața, bananele și afinele într-un blender și amestecați până la textura dorită. Se poate folosi orice combinație de fructe și suc de fructe. Smoothie-urile de fructe sunt ca milkshake-urile, dar foarte sănătoase.

MENIU GĂTIT

Supa de legume

Morcovi

Porumb dulce

Ceapa perla

fasole verde (optional)

Mazăre

Usturoi (optional)

Conopidă

Machine Translated by Google

Cartofi (cu puțin)

Folosiți o bază de apă când faceți această supă delicioasă. Puteți adăuga orice condiment din plante precum Herbamare® sau Spike® spre sfârșitul procesului de gătit sau după ce supa este gătită. Condimentele proaspete crude sunt de preferat. Fara sare sau piper de orice tip, deoarece sunt iritanti si formeaza mucus.

Supă de conopidă

2 cani de conopida tocata

3 căni de apă distilată

1 ceapă dulce mare

2 linguri. de ulei de măsline

1/2 cana ardei gras (rosu sau galben)

Se caleste ceapa in ulei de masline pana devine translucida. Aduceți la fiert apă cu conopidă și piper și fierbeți timp de 10 minute. Adăugați ceapa călită, amestecați. Scoateți 2 căni de supă și amestecați în blender. Adăugați înapoi în oală, amestecați și bucurați-vă!

Supă de morcovi/dovleac

1 ceapa dulce, tocata

3 lbs de dovleac butternut tocat (decojit, cu semințele îndepărtate)

10 morcovi tocati

4-5 catei de usturoi tocati

3-4 linguri de ulei de măsline

Machine Translated by Google

1/3 legatura patrunjel, tocat

Se caleste ceapa pana devine translucida in 2 linguri de ulei de masline, se pune deoparte. Adăugați dovleceii și morcovii în apă (asigurați-vă că sunt acoperiți) și aduceți la fierbere. Gatiti la foc mediu pana cand morcovii si dovleceii sunt usor moi. Adăugați ceapa fiartă. Adăugați usturoiul și pătrunjelul tocate și fierbeți încă 1 minut. Se ia de pe foc. Servi.

Legume la abur

Brocoli

Conopidă

Ardei gras (toate culorile)

Ceapa

Sparanghel

păstăi de mazăre (opțional)

fasole verde (optional)

Puneți legumele dorite într-un aparat de abur din oțel inoxidabil și fierbeți la abur timp de 5 până la 7 minute. Ați putea dori să puneți aceste legume la abur peste orez brun integral cu un sos de ceapă sau de legume.

*Aparatele de abur cu „frunze” din oțel inoxidabil sunt ieftine și pot fi achiziționate de la orice magazin universal care comercializează ustensile de bucătărie. Sunt făcute pentru a se potrivi în cratițe. Evitați toate vasele de gătit din aluminiu.

Legume prăjite

3 linguri ulei de masline

Machine Translated by Google

Legume tocate la alegere (inclusiv muguri de fasole)

Adăugați ulei de măsline în tigaie. Încinge uleiul și adaugă legume tocate (cerul este limita în ceea ce privește alegerile tale). Se prăjește aproximativ 5-10 minute, dar nu se fierbe prea mult. Asezonați după gust cu condimentele preferate din plante.

Orez brun integral cu bob scurt

1 cană de orez brun cu bob scurt

2 căni de apă

Clătește orezul și pune-l într-o oală cu 2 căni de apă. Aduceți la fierbere, acoperiți și gătiți la foc mic timp de 45 de minute până când toată apa este absorbită.

Cereale de mei

Utilizați acest lucru doar o dată pe săptămână. Pregătiți conform instrucțiunilor de pe ambalaj sau așa cum ați face fulgii de ovăz. Folosiți numai lapte de orez. Indulciti cu miere, melasa sau sirop de artar.

Mâncarea ta determină în mare măsură cât vei trăi – cât de mult te vei bucura de viață și cât de reușită va avea viața ta.

— Dr. Kirschner, Suc alimentar viu

Machine Translated by Google

CAPITOLUL OPT

Puterea ierburilor

W

Când am început să folosesc plante și formule pe bază de plante în urmă cu peste douăzeci și șapte de ani, succesul meu în clinica mea a crescut vertiginos. Am început să văd o curățare și o vindecare mult mai profundă — adevărată regenerare și vitalitate — în țesuturi. Anterior, cu suplimente, vedeam o oarecare îmbunătățire și, poate, unele simptome eliminate. Cu toate acestea, aceste simptome ar reveni atunci când suplimentarea a fost oprită.

Astăzi, folosirea ierburilor (botanice) este vitală pentru restabilirea rasei umane. Puterea lor de a invoca procesul de curățare și regenerare nu poate fi egalată cu suplimentele fabricate sau medicamentele chimice.
Acolo unde medicamentele chimice suprimă și reține toxinele în organism, ierburile extrag și curăță aceste toxine, precum și întăresc celulele. Deoarece ierburile nu au fost hibridizate, ele nu și-au pierdut proprietățile lor nutritive și electrice puternice.

Din punct de vedere spiritual, ierburile poartă „conștientizarea originală” cu care au fost create. Când „conștiința” sau conștientizarea unei plante se unește cu conștiința unei celule umane, aceasta dă putere celulei să funcționeze așa cum a fost creată inițial. Pe măsură ce ADN-ul și activitatea celulară se modifică, aceasta dă o vitalitate mai mare celulelor, țesuturilor sau glandelor. Cu acțiunile lor puternice de curățare, ierburile împuternicesc organismul să se curețe de toate obstacolele, sporind astfel fluxul de sânge, limfa și neuro (energie) către celule.

Puterea originală (conștiința), nutriția și ingredientele active pe care le au plantele pot face diferența între viață și moarte. Am ajuns la un punct genetic în modelele noastre celulare în care tratamentul nu mai este eficient. Nivelurile de toxicitate chimică din aerul nostru și din alimentele noastre sunt atât de ridicate încât acidoza și deteriorarea afectează totul - clădirile noastre, statuile, sursele de apă, animalele și în special pe noi înșine. În ultimii 100 de ani, oamenii au făcut ceea ce niciun alt animal nu a făcut vreodată în miliarde de ani: am distrus pământul. Dacă doriți să supraviețuiți acestui fenomen, este esențial să vă schimbați abordarea de la tratament la detoxifiere. Dacă nu alcalinizați și curățați otrăvurile care vă ucid corpul, șansele voastre de a deveni sănătos rămân foarte scăzute.

Machine Translated by Google

Această carte are scopul de a vă schimba punctul de vedere despre tratament. A fost munca vieții mele să nu tratez, ci să detoxez și să regenerez. Acest lucru este valabil mai ales în afecțiunile cronice și degenerative, cum ar fi diabetul (tip I), cancerul, artrita și SM. Nu se poate trata doar aceste afecțiuni. Țesuturile (organele și glandele) care sunt defectuoase trebuie restaurate.

Ierburile au fost folosite de secole de oameni și animale pentru tratamentul bolilor, precum și pentru nutriție. Ierburile sunt legume non-hibride. Conținutul lor nutrițional, electric și medicinal este mult mai mare decât majoritatea legumelor hibride de grădină. Unicitatea și superioritatea plantelor medicinale constă în compușii lor medicinali puternici, sau ceea ce eu numesc proprietățile lor de refacere, care includ acizi, alcaloizi, saponine, flavonoide, cumarine (factori de coagulare), taninuri, (proprietăți astringente), antioxidanți (imun), amar. principii și multe altele. O listă a multor dintre aceste plante și efectele lor asupra țesuturilor va fi găsită în Modulul 8.2, Ierburi de putere.

Principiile de refacere din plante medicinale pot îmbunătăți, curăța și oferă nutriție celulelor și țesuturilor, afectând astfel răspunsul celulelor și țesuturilor. Ierburile cresc fluxul sanguin și limfatic în țesuturi, ceea ce mărește nutriția celulelor și le permite să-și elimine deșeurile.

Ierburile sunt „specifice țesuturilor” prin faptul că fiecare plantă a fost concepută de Dumnezeu pentru a afecta un anumit tip de țesut sau o parte a corpului. Frumusețea ierburilor lui Dumnezeu este că ele pot afecta și afectează multe tipuri diferite de țesuturi în același timp. Exemple în acest sens ar fi rădăcină de lemn dulce, fructe de pădure Saw Palmetto și fructe de pădure de arbore cast. Aceste plante nu afectează numai țesuturile glandelor endocrine, dar au și un efect larg asupra organismului. Ele întăresc sistemul vascular, îmbunătățind organele masculine și feminine și sunt, de asemenea, antiinflamatorii. Plantele parazite, cum ar fi Black Walnut Hull și Pau d'Arco, nu numai că ucid paraziții, ci și îmbunătățesc sistemul imunitar și sistemul glandelor endocrine.
Acestea au un efect de gamă largă, ucigând toate tipurile de paraziți, incluzând, dar fără a se limita la drojdii, ciuperci, mucegaiuri, bacterii, viruși, flukes și viermi.
Medicamentele antibiotice, pe de altă parte, ucid doar bacteriile și, în același timp, stimulează creșterea drojdiei. Deoarece antibioticele sunt medicamente de tip sulf, acest sulf anorganic se acumulează în țesuturile corpului provocând afectarea țesuturilor. Plantele parazite sunt, de asemenea, proliferatoare celulare, ceea ce înseamnă că ele reconstruiesc și întăresc celulele. Adevărata frumusețe și importanță a utilizării produselor botanice este că acestea afectează întregul organism într-o manieră pozitivă.

Am folosit cantități uriașe de ierburi în cariera mea (de multe ori pe un singur client) și am văzut doar rezultate pozitive în cei treizeci de ani de practică. Clinica noastră a devenit renumită în lume pentru succesele sale, acolo unde altele au eșuat.

Machine Translated by Google

Nu am observat nicio interacțiune negativă cu ierburile și medicamentele chimice, dar aceasta este întotdeauna o posibilitate. Scopul, desigur, ar fi ca pacientul să se elibereze de orice aport chimic.

Părerea mea este că plantele medicinale sunt destinate în principal să fie consumate crude și negătite, sau sub formă de tinctură, în care digestia este minimă și absorbția este optimă. Cu toate acestea, rădăcinile, scoarțele și tuberculii pot fi fierte și au încă un efect mare asupra funcției hepatice, pancreatice și tractului gastrointestinal. Fierberea, desigur, distruge constituenții solubili în apă, cum ar fi complexele de vitamina C (flavonoide), vitaminele B și altele asemenea. Fierberea sau încălzirea ierburilor poate, de asemenea, satura (lega) grăsimile. Totusi, de cele mai multe ori, atunci cand folosesti ceaiuri fierte, tratezi simptomele si incerci sa promovezi o actiune imediata in organism. Majoritatea proprietăților medicinale active nu sunt distruse de căldură.

Folosesc plante medicinale pentru a promova detoxifierea și pentru îmbunătățirea țesuturilor prin stimulare nutritivă și energetică, nu prin stimulare abrazivă. Suntem ființe vii care au nevoie de alimente și ierburi vii pentru a ne vindeca. Puterea unei plante crude de a realiza acest lucru este de o sută de ori mai mare decât a omologul său gătit.

Amintiți-vă că ierburile sunt hrană. Sunt alcătuite din proteine (aminoacizi), carbohidrați (amidon și zaharuri) și grăsimi. De asemenea, au o mulțime de fibre (celuloză), care sunt vitale pentru sănătatea tractului intestinal. Cuvintele nemuritoare ale lui Hipocrate, celebrul Naturopat și Părinte al Medicinii, se aplică aici: „Lasă-ți mâncarea să fie medicamentul tău și medicamentul tău să fie hrana ta”.

În textele religioase și spirituale din multe tradiții mondiale veți găsi mențiune despre puterea și importanța ierburilor. Dumnezeu nu a creat medicamente chimice, dar Dumnezeu a creat ierburi.

Ierburile sunt distractiv de folosit și remarcabile de experimentat, deoarece vă curăță și reconstruiesc corpul. Există doar câteva ierburi de abordat cu prudență, cum ar fi scoarța peruană (Cinchona calisaya). Această plantă este benefică la doze mici, dar toxică la doze mari. Aș lăsa ierburile așa în pace.

Acest capitol începe cu un scurt eseu (Modulul 8.1) despre utilizările obișnuite și tradiționale ale plantelor botanice, iar apoi în Modulul 8.2 oferă o listă detaliată a unora dintre cele mai puternice și mai eficiente plante medicinale pe care natura le are de oferit. Aceste plante au fost testate clinic de mulți ani. Rezultatele acestor plante în susținerea regenerării țesuturilor au fost miraculoase. Noi, oamenii, avem multe de învățat când vine vorba de puterea plantelor botanice de a reconstrui corpul.

Formulele pe bază de plante, constând din combinații de ierburi, pot avea mult

Machine Translated by Google

efect mai puternic asupra organismului decât ierburile individuale. Există multe lucruri de luat în considerare atunci când combinați ierburile, cum ar fi compatibilitatea, acțiunile sinergice și efectele asupra țesuturilor înrudite. În Modulul 8.3, voi sugera o tinctură sau un amestec de plante ideal pentru fiecare dintre cele zece afecțiuni majore, inclusiv îmbunătățirea glandei suprarenale, curățarea paraziților și funcționarea rinichilor și a vezicii urinare.

În Modulul 8.4 veți găsi din nou enumerate sistemele corpului (Cardiovascular, Digestiv etc.), cu sugestii pentru detoxifianți și întăritori din plante pentru fiecare sistem. În sfârșit, vom încheia cu o considerație importantă a antibioticelor farmaceutice versus antiparazitații naturii în Modulul 8.5.

Distrează-te cu ierburi și formule din plante, pentru că puterea și puterea lor este foarte necesară în lumea de astăzi. Prin utilizarea ierburilor pentru a curăța și a reconstrui corpul, o sănătate vibrantă poate fi obținută de oricine este dispus să-și pună inima în ea. Nu vă fie teamă de ceea ce Dumnezeu a creat pentru uzul vostru. Învață pur și simplu ce ierburi sunt în ce scop. Ierburile sunt ușor de folosit. Nu-i lăsa pe cei care nu au educație în plante medicinale să-ți spună că ierburile sunt rele. Este ca și cum ai spune că Dumnezeu este rău. Dumnezeu a creat ierburi pentru orice, de la creșterea și repararea oaselor până la regenerarea nervilor. Ierburile sunt cei mai mari vindecători ai lui Dumnezeu, mai ales atunci când sunt folosite împreună cu o dietă cu alimente crude.

Numărul din iunie 1992 al Food and Drug Law Journal conținea următoarele: „Rezultatele unei analize extinse privind siguranța botanică efectuată de Herbal Research Foundation (o organizație non-profit de experți de top în farmacognozie, farmacologie și toxicologie), au confirmat acolo. nu există o dovadă substanțială că reacțiile toxice la substanțe botanice sunt o sursă majoră de îngrijorare. Analiza s-a bazat pe rapoartele Asociației Americane a Centrelor de Control al Otrăvirii și Centrului de Control al Bolilor.” (McCaleb, RS)

MODULUL 8.1

Utilizări comune și tradiționale ale produselor botanice

Fiecare țară are propriile sale ierburi fantastice. Întotdeauna recomand să folosești ierburile care cresc în țara în care locuiești. Acestea tind să aibă un efect mai puternic asupra corpului tău, deoarece corpul tău se adaptează și devine

Machine Translated by Google

armonios cu mediul său predominant.

Există mii de ierburi folosite în întreaga lume. Vă recomand să studiați cât de mult puteți aproximativ 50 până la 100 dintre cele mai bune și mai puternice ierburi cunoscute și folosite în țara dumneavoastră. Aceste ierburi vor avea grijă de tine și nu vei deveni confuz sau copleșit încercând să înveți despre toate ierburile din care poți alege. Cu toate acestea, există excepții pentru fiecare regulă. Chiar dacă este posibil să locuiți în SUA, nu neglijați unele dintre ierburile remarcabile din China, Brazilia și India, de exemplu, cum ar fi ginseng, ginkgo biloba, ghimbir, Pau d'Arco și anumite ciuperci medicinale. Când folosesc ierburi din alte țări, folosesc doar cele mai bune și mai puternice pe care fiecare țară le are de oferit.

Ierburile ar trebui să fie cultivate organic sau „făcute în sălbăticie”. Din păcate, cererea de ierburi a devenit atât de mare încât sălbaticul a epuizat multe dintre plantele sălbatice. Sunt necesare ferme organice de plante medicinale, similare fermelor organice de fructe și legume. Astfel de ferme sunt singura speranță pe care o avem de a ne regenera și salva specia.

Plantele pot fi consumate sub formă de ceaiuri, capsule sau tincturi. Prefer ceaiurile și tincturile. Acest lucru este valabil mai ales acolo unde există o digestie proastă și malabsorbție.

FACEREA CEAIULUI

Ceaiurile sunt simplu de făcut. Pentru fiecare ceașcă de ceai dintr-o singură plantă dorită, puneți o linguriță grămadă de plantă și o cană de apă distilată sau cu osmoză inversă (R/O) într-o oală sau o cratiță din sticlă. Recomand să folosiți sticlă în loc de orice metal, inclusiv oțel inoxidabil. Chiar și oțelul inoxidabil eliberează cupru în ceaiuri sau alimente. Când utilizați mai multe ierburi, utilizați o cană de apă pentru fiecare plantă diferită și o linguriță grămadă din fiecare plantă.

Dacă planta constă din frunze și flori, fierbeți-le în apă timp de aproximativ 3-6 minute și lăsați-le la infuzat încă 5-10 minute. Dacă ierburile sunt rădăcini, tuberculi sau rizomi, fierbeți-le timp de 10-15 minute și lăsați-le la infuzat timp de 10-15 minute. Dacă ceaiul tău este prea tare, adaugă mai multă apă la amestec. Bea 1 cană, de 3-6 ori pe zi, sau folosește-l ca duș, clismă sau cataplasmă, în funcție de rezultatele dorite.

TINCTURILE

Machine Translated by Google

Tincturile din plante se fac prin distilarea plantelor în alcool, oțet sau glicerină.
Cea mai puternică și mai puternică metodă de a face tincturi este realizată prin utilizarea a 1 parte de plantă la 3-4 părți de alcool pur de cereale, amestecat cu părți egale de apă distilată. Puneți amestecul într-un recipient de sticlă și lăsați-l să se acționeze într-o zonă întunecată timp de aproximativ 30 de zile. Începe cu luna nouă și termină cu lună plină. Agitați această tinctură în fiecare zi. În ultima zi, puneți amestecul la soare pentru cel puțin 4 ore de lumină solară. Dacă nu există soare într-o zi, așteptați până când există sau lăsați acest pas afară. Acum ești gata să-ți îmbuteliezi tinctura. Utilizați un fel de presă pentru a stoarce acest amestec distilat în lichid pur. Luați o picătură plină de 3-6 ori pe zi.

Există atât de multe moduri de a folosi ierburile în beneficiul tău, dar scopul acestei cărți nu este să le acopere pe toate. Cei interesați pot consulta cealaltă carte a mea, Power Botanicals and Formulas (disponibilă de la God's Herbs, www.godherbs.com), care este un ghid mai cuprinzător pentru chimia și utilizarea produselor botanice. Există, de asemenea, o multitudine de cărți pe piață, care sunt excelente pentru a vă informa despre ierburi și utilizările lor.
Unele dintre acestea sunt menționate pentru dvs. în Bibliografie.

Din păcate, există și multe cărți despre ierburi care nu merită hârtia pe care sunt tipărite. Aceste cărți sunt scrise de așa-numiții herboristi sau persoane care știu puține despre utilizarea adevărată a fiecăreia dintre aceste ierburi. Acestea conțin doar informații la care se face referire din alte surse. Unii dintre ei copiază ceea ce spune FDA despre ierburi, împreună cu informațiile înșelătoare care sunt transmise publicului de la companiile farmaceutice pentru a insufla frica oamenilor cu privire la utilizarea alimentelor și medicamentelor naturale ale lui Dumnezeu. Nu vă temeți niciodată de natură sau de produsele ei. Învață pur și simplu ce au folosit și făcut alții de sute de mii de ani.

Luptați întotdeauna pentru a vă păstra dreptul de a mânca și de a folosi alimentele lui Dumnezeu. Se estimează că peste 2 milioane de decese (unele estimări chiar și 5 milioane) au loc în fiecare an inutil ca urmare a procedurilor și produselor susținute de industriile medicale și farmaceutice alopate. Rareori auzim de o moarte din cauza folosirii ierburilor. Când apare unul, este aproape întotdeauna din cauza unei utilizări greșite. Citiți... Studiați... Experimentați... Pierdeți frica... Reveniți din nou.

MODULUL 8.2

Machine Translated by Google

Ierburi de putere: un ghid de referință

Următoarele ierburi sunt unele dintre cele mai bune plante pe care le puteți găsi în emisfera nordică. Pe măsură ce studiați această secțiune, asigurați-vă că verificați Glosarul pentru definițiile termenilor nefamiliari.

Lucernă

- Un mare alcalinizator al corpului.
- Bogată în clorofilă și nutriție.
- Bogată în minerale și oligominerale.
- Un demachiant pentru corp.
- Îmbunătățește sistemul glandular endocrin, în special glandele suprarenale și hipofizare.

- Ajută la eliminarea apei reținute și a dioxidului de carbon.
- Ajută la alcool, fumat și dependența de narcotice.
- Ajută la eliminarea substanțelor chimice toxice și a metalelor grele (plumb, aluminiu, mercur etc.) din organism.
- Legături (chelație) de minerale anorganice pentru eliminare.
- Combate infectiile si actioneaza ca un deodorizant natural.
- Întărește corpul.
- Bogat în clorofilă, ajută la întinerirea sângelui.
- Scoate mucusul (catarul) din țesuturi.

Denumire științifică: Medicago sativ

Părți utilizate: plantă întreagă (frunze, semințe și flori).

Acțiuni: astringent, diuretic, nutritiv.

Aloe vera

- Intern, aloe vindecă ulcerațiile și inflamațiile tractului gastro-intestinal.
- Aloe și brusture sunt „botanicele arse”. Arsurile de gradul I, II, III și IV răspund tuturor proprietăților de vindecare și reconstrucție a țesuturilor ale aloe.

- Folosit ca deplasare intestinală în cazurile de constipație grea. (Evitați utilizarea prelungită pentru aceasta.)
- Aloe Vera este cunoscută ca planta de prim ajutor. Este excelent pentru tăieturi, răni și altele asemenea.

Machine Translated by Google

Denumire științifică: Aloe vera linn

Părți utilizate: Pulpă (gel) din interiorul frunzelor și pulbere de frunze.

Acțiuni: abortiv (când este utilizat în doze mari), alterativ, antihelmintic, antiartritic, antifungic, antibacterian, antiinflamator antiseptic, astringent, tonic amar, amar, catartic, proliferant celular, colagog, decoagulant, demulcent, depurativ, emenagog, emolient, insecticid, laxativ, nutritiv, purgativ, stimulent cu rasini, stomachic, tonic, vermifug, vulnerar.

Astragal

- Astragalus este un proliferator celular extraordinar (întărește celulele).
- Îmi place în special această plantă pentru efectul ei asupra țesuturilor suprarenale.
- Astragalus este un excelent constructor imunitar, întărind măduva osoasă, sistemul glandular endocrin (timus etc.) și splina.
- Ajută la dificultăți de respirație.
- Întărește sistemul nervos.
- Crește energia pentru celule, în special în splina și tractul gastro-intestinal (stomac, în special).
- Întărește afecțiunile prolapsate, de exemplu, uterul, stomacul, intestinele și vezica urinară.

- Are proprietăți diuretice ușoare și ajută la tonifierea plămânilor.
- Aduce tonus si echilibru tesuturilor.

Denumire științifică: Astragalus membranaceus

Părți utilizate: rădăcini

Acțiuni: Anhidroz (oprește transpirația), proliferator celular, diuretic.

Afin

- Remarcabil în întărirea sistemului vascular (artere, capilare și vene); excelent pentru vene varicoase.
- Ajută la reducerea inflamației (flavonoide) în pereții vasculari, prin urmare reduce arterioscleroza (obstrucția pereților vasculari cu lipide).
- Inhibă coagularea trombocitelor în sânge.
- Ajută la edem, ajută la diaree.
- Afinele ajută la tonifierea pielii.
- Ajută la prevenirea cataractei și protejează țesutul ocular de efectele diabetului.

Machine Translated by Google

- Folosit în formule pentru a ajuta la controlul nivelului de zahăr din sânge.
- Un antiinflamator excelent pentru toate țesuturile.
- Ajută la controlul stresului și anxietății.
- Un mare ajutor în orbirea nocturnă sau orice slăbiciune a vederii.

Denumire științifică: Vaccinium myrtillus

Părți utilizate: frunze și fructe

Acțiuni: efect antidiabetic, antidiareic, astringent, antiinflamator.

Cohosh negru

- Această plantă stimulează receptorii de estrogeni și are proprietăți estrogenice în sine.

- Folosit în afecțiunile feminine în care este prezentă uscăciunea vaginală, lipsa menstruației și infertilitatea. Stimulează producția de estrogen.
- Nu este potrivit pentru femeile cu dominanță de estrogen, unde există sângerări excesive și chisturi, fibroame și afecțiuni fibrochistice.
- Se spune că ajută la slăbirea și eliminarea mucusului din plămâni.
- Contractează uterul și crește fluxul menstrual.
- Se spune că este un tonic pentru sistemul nervos central (SNC).

Denumire științifică: Cimicifuga racemosa

Părți utilizate: rizomi, rădăcină proaspătă și uscată

Acțiuni: Alterative, antiseptice, antispastice, antivenoase, arteriale, astringente, stimulatoare cardiace, diaforetice, diuretice, emenagog, expectorant, sedativ, stomachictonic.

Cocă de nuc negru

Coca de nucă neagră este una dintre ierburile mele preferate din mai multe motive.

- Este unul dintre cei mai puternici antiparazitari ai naturii.
- Va ucide microorganismele (bacterii, ciuperci, drojdii etc.) la paraziții mai mari, inclusiv toți viermii și dorlotele.
- Este un proliferator celular (întărește celulele).
- Crește oxigenarea celulelor sanguine.
- Este un detoxifiant folosit pentru a echilibra nivelul de zahăr și pentru a dispersa materialele grase.
- Black Walnut Hull este excelent pentru orice condiție și slăbiciune a corpului.

Machine Translated by Google

- Promovează vindecarea tuturor țesuturilor și se spune că ajută la refacerea smalțului dentar.
- Întărește și stimulează sistemul imunitar.
- Promovează mișcarea limfei și peristaltismul intestinal.
- Întărește oasele (cu conținut ridicat de calciu).

Denumire științifică: Juglans nigra

Piese utilizate: Cocă interioară (poate folosi scoarța)

Acțiuni: Alterativ (frunze) amar, Antihelmintic (vermifug), astringent, colagog, detergent, expectorant, hepatic, laxativ, ușor catartic, purgativ, tonic (fruct).

Bugleweed

- Un specific pentru glanda tiroidă, mai ales când este mărită sau când există gușă.

- Se spune că este un detoxifiant și mai ales valoros pentru îndepărtarea metalelor grele.
- Se spune că bugleweed oferă protecție împotriva radiațiilor.
- Este benefic în bătăile neregulate ale inimii și în palpitații.
- Îmbunătățește funcția tiroidei și suprarenale.
- Reface smaltul dintilor.
- Posibil îmbunătățește neurotransmițătorii.
- De asemenea, se spune că seamănă cu digitalisul în acțiunile sale.
- Are un efect de întărire asupra țesuturilor.

Denumire științifică: Copus virginicus

Părți utilizate: părțile aeriene ale plantei

Acțiuni: Antigonadotrop, antiinflamator, antitirotrop, astringent, tonic cardiac, diuretic (ușor), narcotic (ușor) și sedativ.

Brusture

- Frunzele sunt considerate de mulți ca fiind unul dintre cei mai buni „vindecători de arsuri” din toate timpurile. Aceasta include arsurile de gradul I, II, III și IV.
- Un puternic demachiant și tonic pentru sânge și ficat.
- Reduce umflarea corpului, în special în jurul articulațiilor.
- Un mare ajutor în detoxifiere.
- Brusturele elimină organismul de toxine și mucus.
- Promovează fluxul de urină și transpirația.

Machine Translated by Google

- Numărul unu în afecțiunile pielii de toate tipurile.
- Promovează funcția rinichilor și ajută la eliminarea acumulării de acid din organism, în special acizii sulfuric, fosforic și uric.

Denumire științifică: Arctium lappa

Părți utilizate: frunze, rădăcini și semințe

Acțiuni: Alterative, antiinflamatorii, antiscorbutice, aperiente, astringente (ușoare până la medii), demulcente, depurative, diaforetice, lipotrope, stomachice, tonice, sedative.

Mătura de măcelar

- O plantă excelentă pentru circulație.
- Are proprietăți antiinflamatorii (flavonoide și taninuri) care ajută la îndepărtarea plăcii din sistemul vascular. Folosit în cazuri de flebită.
- Tonifică și întărește pereții vasculari (artere, capilare și vene), astfel utilizat pentru varice, hemoroizi și post anevrisme.
- Crește circulația în întregul corp, în special în zonele periferice (de exemplu, creierul, mâinile și picioarele).
- Antitrombotic (utilizare pentru prevenirea trombozei postoperatorii).
- Întărește oasele și țesutul conjunctiv.
- Ajută la alcalinizarea sângelui.

Denumire științifică: Iuscus aculeatus

Părți utilizate: Iarbă și rizom.

Acțiuni: Antiinflamator, aromatic, proliferator celular, diuretic, laxativ (ușor), vasoconstrictor.

Cascara Sagrada

- O plantă excelentă în doze mici pentru a întări tractul gastro-intestinal.
- Ajută la tonifierea și întărirea intestinelor.
- Mărește și întărește peristaltismul.
- Crește secrețiile ficatului, pancreasului, stomacului și intestinelor.
- Întărește sistemul nervos autonom al tubului digestiv.
- Utilizați pentru constipație, dar mai bine folosit într-o formulă de curățare și reconstrucție a tractului gastrointestinal.
- Ajută la curățarea și întărirea ficatului.
- Promovează secreția biliară.

Machine Translated by Google

- Îmbunătățește digestia în doze mici.
- Utilizați în cazuri de calculi biliari, pile și hemoroizi.
- Poate fi folosit pentru viermi intestinali.

Denumire științifică: Rhamnus purshiana Părți

utilizate: scoarță învechită, uscată.

Acțiuni: Alterativ, antibilios, antidiabetic, tonic amar, catartic, emetic, febrifug, hepatic, laxativ, nervin, întăritor peristaltic, purgativ, stomachic.

Piper Cayenne (Roșu).

- Folosit în cazurile de hipertensiune arterială datorită proprietăților sale de dilatare vasculară.
- Crește circulația. Excelent in conditii de frig.
- Stimulează fluxul limfatic. Cu toate acestea, creează și mucus. Nu recomand utilizarea pe termen lung a cayennei sau a oricărui ardei iute din cauza proprietăților lor stimulatoare și formatoare de mucus.
- Poate fi iritant pentru mucoasa tractului gastrointestinal în cazul utilizării prelungite.
- Folosit pentru vindecarea ulcerelor.
- Folosit cu pachete de ulei de ricin pentru a ajuta la introducerea uleiurilor și ierburilor în țesuturi.
- Folosit ca homeostatic extern și intern (oprește sângerarea).
- O necesitate pentru accidente vasculare cerebrale și atacuri de cord.
- Tratează șocul.

Denumire științifică: Capsicum annuum

Piese folosite: Fructe

Acțiuni: Alterative, antireumatice, antiseptice, antispastice, astringente, carminative, condimentare, emetice, expectorante, hemostatice, înțepătoare, rubefacente, sialagog, stimulante, stomachice, sudorifice, tonice.

Chaparral

- Chaparral este una dintre cele mai bune plante medicinale ale lui Dumnezeu din emisfera nordică.
- Cea mai mare putere a sa constă în capacitatea sa de a mișca sistemul limfatic.
- Folosit pentru îndepărtarea tumorilor, furunculelor și abceselor.
- Are proprietăți antimicrobiene puternice (bacteriene, virale, fungice etc.).
- Foarte util în afecțiuni reumatismale și artritice. Excelent și pentru gută.
- Are proprietăți analgezice (pentru durere).

Machine Translated by Google

- Stimulează circulația periferică.
- Stimulează funcția ficatului și crește producția și fluxul de bilă.
- Funcționează ca un antiinflamator
- Cumva proliferator celular (întărește celulele).
- Utilizați în toate tipurile de cancer și HIV.
- Utilizați pentru toate tipurile de formare a pietrelor.
- Condiții de prolaps, în special ale uterului.
- Mușcături otrăvitoare, inclusiv mușcături de șarpe.
- Varicela, oreion și altele asemenea.
- Util în toate tipurile de condiții feminine.
- Foarte util pentru afectiuni stomacale si intestinale, inclusiv hemoroizi.

Denumire științifică: Larrea tridentata

Părți utilizate: frunze și tulpini mici

Acțiuni: Alterative, analgezice, antiartritice, anticancerigene, antiinflamatoare, antioxidante, antireumatice, antiscrofuloase, antitumorale, antivenoase, aromatice, astringente, amar, depurative, diuretice, emetice (doze mari), expectorant, laxativ (ușor), tonic, vasopresor (ușor).

Satâri

- Una dintre marile plante limfatice. Ajută la mișcare și la dizolvarea congestiei limfatice.

- Utilizați în ganglionii limfatici umflați, abcese, furuncule și tumori.
- Un demachiant grozav de sânge.
- Are proprietăți diuretice și ajută la dizolvarea sedimentelor de rinichi și vezici urinare.
- O plantă puternică pentru curățarea pielii.
- Excelent pentru eczeme, dermatite si psoriazis.
- Ajută la eliminarea congestiei căilor respiratorii superioare (sinusuri, gât, plămâni etc.).
- Ajută la curățarea, tonifierea și întărirea corpului.
- Utilizați pentru toate tipurile de cancer.
- Utilizare în obstrucțiile tractului urinar.
- Are proprietăți antiinflamatorii și este utilizat pentru orice afecțiune „itis” (inflamatoare).

Denumire științifică: Galium aparine

Părți utilizate: Iarbă întreagă, în special frunze

Machine Translated by Google

Acțiuni: Alterativă, antiinflamatoare, antipiretică și laxativă, antiscorbutică, antitumorală, aperient, astringent, purificator de sânge, diuretic, hepatic (ușor), lipotrop, refrigerant, tonic.

Comfrey

- Timp de secole considerat unul dintre cei mai buni vindecători ai naturii.
- Poreclit „os tricotat” pentru efectul său puternic asupra reconstrucției structurii scheletice.

- Întărește țesutul conjunctiv. Folosit pentru hemoroizi, vene varicoase și păianjen, afecțiuni prolapsate (uter, intestine, vezică urinară etc.), degenerescență musculară, osteoporoză, hernie, anevrisme etc.

- Un puternic vindecator de răni.
- Util în entorse, fracturi și altele asemenea.
- Un bun astringent folosit pentru detoxifierea și curățarea țesuturilor.
- Ajută la mișcarea sistemului limfatic.
- Foarte benefic pentru problemele respiratorii, atât pentru proprietățile sale expectorante, cât și pentru proprietățile sale antibacteriene.
- Consolul este un tonic pentru organism, întărind celulele și țesuturile.
- Verifică hemoragiile, în special la nivelul tractului gastrointestinal, tractului urinar și plămânilor.
- Consolul este folosit pentru a ajuta la reglarea glicemiei.
- Se spune că ajută proteinele prin creșterea secreției de pepsină.
- Un excelent tonic pulmonar.
- Excelent ca cataplasmă pentru orice rănire.
- Promovează formarea celulelor epiteliale.

Notă: Din cauza unui alcaloid puternic numit acid pirolizidic, FDA consideră această plantă periculoasă pentru ficat. Cu toate acestea, generațiile de utilizare nu confirmă acest lucru. Dacă ar fi să extrageți acest alcaloid și să-l luați singur în doze mari, ar provoca leziuni hepatice. Cu toate acestea, în Herbologie nu extragem niciodată constituenți individuali.

Denumire științifică: Symphytum of icinalis

Părți utilizate: rădăcină și frunze

Acțiuni: Alterativ, antiinflamator, antiseptic (ușor), astringent, proliferant celular, demulcent, ulei esențial, expectorant, hemostatic, inulină, mucilagiu, nutritiv, pectoral, constituenți primari, amidon, stiptic, tanin, tonic (yin), vulnerar .

Matase de porumb

Machine Translated by Google

- Un agent de curățare puternic al țesutului vezicii urinare și rinichilor.
- Ajută la curățarea toxinelor și mucusului din tractul urinar.
- Ajută la scăderea zahărului din sânge.
- Stimulează ușor fluxul de bilă, ajutând la îmbunătățirea digestiei și alcalinizării.

- Folosit pentru enurezis și edem.
- Folosit pentru prostatită.
- Ajută la eliminarea mineralelor anorganice din organism.
- Folosit atât pentru calculi biliari, cât și pentru pietre la rinichi.
- Excelent pentru cistita.
- Util în hipertensiune arterială și BPOC

Denumire științifică: Zea mays Părți

utilizate: Mătase interioară (stilo).

Acțiuni: alcaloid, antiseptic, antispastic, colagog, diuretic,
lipotrop, vulnerar.

Corydalis

- „Marele Corydalis” este apreciat ca fiind una dintre cele mai bune ierburi pentru durere care nu creează dependență din lume.
- Folosit pentru toate tipurile de dureri, inclusiv nervoase, articulare, abdominale, menstruale, musculare, cardiace.
- Utilizați pentru artrită și reumatism.
- Ca amar, are efecte benefice asupra ficatului și tractului gastrointestinal.
- Utilizați pentru spasme, convulsii și convulsii.
- Utilizați pentru a relaxa și calma sistemul nervos.
- Util pentru atacurile de astm.

Nume științific: Corydalis yanhusuo

Părți utilizate: rădăcină.

Acțiuni: analgezic, antispastic, tonic amar, emenagog, diuretic.

Păpădie

- Una dintre cele mai bune plante medicinale ale naturii.
- Un tonic pentru ficat și vezica biliară.
- Ajută la funcția pancreatică.
- Un tonic și demachiant pentru rinichi și vezica urinară.

Machine Translated by Google

- Se spune că are aceeași putere diuretică ca Lasix© (numele comercial pentru furosemid).

- Promovează formarea bilei.
- Îmbunătățește smalțul dinților.
- Un mare alcalinizator.
- Eficient în afecțiuni hepatice, inclusiv hepatită, icter și ciroză.
- Bogată în fier și alte minerale, ceea ce mărește capacitatea de transport a oxigenului a sângelui.

- O sursă naturală de proteine.
- Ajută la problemele de zahăr din sânge, inclusiv diabet și hipoglicemie.

Denumire științifică: Taraxacum spp.

Părți utilizate: Întreaga plantă: frunze, rădăcini și flori.

Acțiuni: Alterativ, antireumatic, antitumoral, aperient, amar, purificator de sânge, colagog, deobstruent, depurativ, diuretic, hepatic, amplificator și reconstructor imunitar, laxativ (ușor), liptotriptic, nutritiv, stomachic, tonic.

Gheara diavolului

- Una dintre marile plante antiinflamatoare ale naturii. (Promovează producția și activitatea de prostaglandine.)
- Un specific pentru artrită și reumatism.
- Excelent pentru orice afecțiune inflamatorie: articulară, musculară, neuro sau altele.
- Utilizare în prostatită.
- Valoros în diabet (pancreatic) sau afecțiuni hepatice.

Denumire științifică: Harpagophytum procumbens

Părți utilizate: Rădăcini și tuberculi.

Acțiuni: Alterativ (purificator de sânge), analgezic, anodin, antiartritic, astringent, tonic, antiinflamator antireumatic, colagog, hepatic amar (ușor), sedativ.

Echinacea Angustifolia

- Echinacea este o altă dintre cele mai mari ierburi ale lui Dumnezeu.
- Este cunoscută ca „planta imunitară”.
- Întărește și stimulează sistemul imunitar.
- Îmbunătățește funcția țesuturilor, în special măduva osoasă, timusul și

Machine Translated by Google

tesutul splinei.

- Are proprietăți antibiotice și antiseptice puternice.
- Un purificator de sânge și antiinflamator Util în
- cazurile de artrită și reumatism.
- Util în răceli, gripă, pneumonie și afecțiuni similare.
- Întărește celulele.
- Un purificator de sânge.
- Foarte util în sepsis de sânge sau în orice afecțiuni toxice ale sângelui.
- O necesitate în toate cancerele, tumorile, furunculele și abcesele.
- Excelent în infecții și inflamații ale tractului urinar.
- Util în afecțiunile prostatei.

Denumire științifică: Echinacea angustifolia Părți

utilizate: Rădăcini, rizomi.

Acțiuni: Alterative, antibacteriene, antiinflamatoare, antiputrefactive, antivenos, antiseptic, antiviral, deodorant, depurant, afrodisiac, sialogog, diaforetic, aromatic, carminativ, amar, stimulant, vulnerar.

Unicorn fals (Helonias)

- Unul dintre tonicele de top ale naturii, în special pentru organele și glandele reproducătoare masculine și feminine.
- Întărește glandele endocrine.
- Utilizare în condiții de prolaps ale intestinelor, uterului, hemoroizilor, venelor etc.

- Revitalizeaza si regenereaza tesuturile, in special tesuturile reproductive.
- Crește capacitatea de concepție.
- Intareste mucoasele, in special tesuturile genito-urinar.

- Utilizați pentru diabet.
- Utilizați pentru slăbiciune sau afecțiuni ovariene, uterine sau prostatei.
- Ajută la prevenirea avorturilor spontane.
- Utilizați pentru probleme de sterilitate.
- Utilizați pentru vaginul relaxat.

Denumire științifică: Chamaelirium luteum

Părți utilizate: rădăcină și rizomi.

Acțiuni: antihelmintic (vermifug), proliferant celular, diuretic, emetic

Machine Translated by Google

(doze mari), emenagog, oxitocic, sialagog (proaspat), stimulant, tonic, tonic uterin.

schinduf

- Schinduful este un expectorant grozav.
- Se înmoaie, se slăbește și ajută la expulzarea mucusului (flegma), în special din țesuturile bronșice și pulmonare.
- Ajută la dizolvarea colesterolului și a altor lipide.
- Un excelent pentru curățarea sângelui și antiseptic.
- Schinduful este un ucigaș de paraziți cu rază medie.
- Are unele proprietăți diuretice.
- Excelent pentru diabet (ajută la reglarea nivelului de zahăr și insulină).

Denumire științifică: Trigonella foenum-graecum

Părți utilizate: semințe.

Acțiuni: Alterativ, antiparazitar, afrodiziac, aromatic, astringent, carminativ, demulcent, deobstruent, detergent, detoxicant, emolient, expectorant, galactagog, laxativ, nutritiv, stimulant, stomachic, tonic.

Usturoi

- Usturoiul este unul dintre marii de curățare a sângelui.
- Are proprietăți antiseptice, antiparazitare, antibacteriene, antivirale, antifungice.

- Mai ales bun pentru paraziții intestinali.
- Un mare stimulator imunitar.
- Stimulează acțiunea ficatului și a vezicii biliare.
- Excelent pentru raceli, gripa, bronsita si orice afectiuni congestive.
- Excelent pentru infecțiile cu drojdie de toate tipurile.
- Usturoiul poate fi prea puternic și înțepător pentru fructele.
- Stimulează enzimele digestive.

Denumire științifică: Allium sativum

Piese folosite: Becuri

Acțiuni: Alterative, antibacteriene, anticatarrale, antifungice, antiparazitare, antiseptice, antispastice, antisifilitice, antiveninoase, antivirale, aromatice, carminative, catartice, colagoge, depurative, diaforetice,

Machine Translated by Google

digerant, dezinfectant, diuretic, emenagogi, expectorant, hipertensiv, hipotensiv, imuno-stimulant, nervin, rubefacient, stimulant, stomachic, sudorific, tonic, vulnerar.

Gen ianã

- Unul dintre cele mai bune tonice amare din natură pentru tractul gastrointestinal.
- Întărește întregul corp.
- Una dintre cele mai bune plante medicinale pentru îmbunătățirea digestiei.
- Crește funcția hepatică și pancreatică.
- Crește secrețiile gastrice, în timp ce tonifică și întărește stomacul.
- Are proprietăți antiparazitare, ucide plasmodiile și viermii.
- Întărește ficatul, splina și pancreasul.
- Are efect tonifiant asupra rinichilor.
- Crește circulația.
- Un revitalizant al organismului; folosit pentru oboseală, epuizare și niveluri scăzute de energie (anemie).
- Folosit în toate slăbiciunile feminine.
- Utilizați pentru indigestie, dispepsie și gaze.
- Poate fi folosit pentru amețeli, amețeli etc.
- Poate fi folosit pentru infecții și afecțiuni toxice ale corpului.
- De asemenea, poate fi folosit pentru mușcături otrăvitoare și malarie.

Denumire stiintifica: Gentiana lutea

Părți utilizate: rădăcină.

Acțiuni: Alterativ, antiacid, antihelmintic (vermifug), antibilios, antiinflamator antiperiodic, antipiretic, antiseptic, antispasmodic, antiveninos, tonic amar, colagog, emetic (doze mari), emenagog, febrifug, hepatic, laxativ (ușoară), stimulent, stomachic, tonic, sialagog.

Ghimbir

- Folosit în întreaga lume ca ajutor digestiv și pentru circulație.
- Folosit ca catalizator cu alte plante medicinale.
- Crește circulația către zonele periferice (creier, mâini și picioare) ale corpului.

- Excelent pentru indigestie și greață.
- Crește fluxul limfatic și ajută la eliminarea mucusului din partea superioară

Machine Translated by Google

zonele respiratorii, în special plămânii.

- Eficient în greturile de mișcare și dimineața.
- Scade colesterolul și tensiunea arterială.
- Previne coagularea sângelui.
- Util în post-locurile.
- Ajută la curățarea congestiei (mucusului) la nivelul cerebral și sinusurilor zone.
- Crește transpirația și eliminarea prin piele.

Denumire științifică: Zingiber of icinale

Părți utilizate: rizomi și rădăcină uscate.

Acțiuni: analgezic, anodin, antiacid, antiemetic, antispastic, aperitiv, afrodisiac, aromatic, carminativ, colagog, condiment, detoxicant, diaforetic (întreg), stimulent difuziv, diuretic, emenagog, expectorant, nervin, înțepător, rubefacient, ster sinutalagog, stomachic, dulce, tonic.

Ginkgo biloba

- Una dintre cele mai bune plante medicinale pentru creier și sistemul nervos.
- Ameliorează insuficiența vasculară cerebrală.
- Folosit în întreaga lume pentru pierderea memoriei și vertij (amețeli).
- Întărește inima și sistemul vascular.
- Crește fluxul de sânge către țesuturi.
- Util în cazuri de astm.
- Folosit pentru tinitus (țiuit în urechi).
- S-a dovedit benefic pentru fibromialgie.
- Foarte benefic pentru hemoroizi, păianjen și vene varicoase.
- A fost util pentru sindromul de tunel carpian.
- Unul dintre marile tonice ale naturii, în special pentru sistemul „neuro”.

Denumire științifică: Ginkgo biloba

Părți utilizate: Frunze - promovează circulația sângelui, oprește durerea, beneficiază creierul și este astringent pentru plămâni. Sămânța — considerată astringentă pentru plămâni, oprește emisiile nocturne, oprește astmul, enurezisul, leucoreea excesivă și mărește energia.

Acțiuni: Adaptogen, alcalinizant, anti-îmbătrânire, antifungic, antioxidant antiinflamator, antispasmodic (ușor), astringent, tonic amar, tonic cardiac (ușor), expectorant (ușor), nervin, sedativ (ușor), tonic,

Machine Translated by Google

vasodilatator, vulnerar.

Goldenseal

- Una dintre cele mai mari ierburi „vindecă-toate” din natură.
- Un adevărat tonic pentru corp.
- Nu pentru utilizare pe termen lung din cauza proprietăților sale acumulative.
- Crește sucurile gastrice și enzimele digestive. De asemenea, crește producția și secreția de bilă.

- Folosit pentru întărirea și tonifierea pancreasului.
- Ajută la reglarea glicemiei.
- Considerată o sursă de insulină naturală.
- Întărește sistemul nervos.
- Are proprietăți homeostatice, în special pentru uter.
- Tonifică sistemul vascular și ajută la creșterea circulației.
- Un excelent antiinflamator, mai ales pentru sistemul glandular.
- Utilizați pentru probleme gastrice și intestinale.
- Utilizare în afecțiuni canceroase.
- Un laxativ blând.
- Utilizare pentru dependența de droguri și alcool.
- Ajută la eliminarea catarului (mucusului) din organism, în special în țesuturile tractului respirator și gastrointestinal.
- Utilizare în cistita, prostatită și nefrită.
- Excelent pentru hemoroizi și hemoragii.
- Utilizare pentru HIV și boli venerice.
- Are proprietăți antiparazitare și este antiseptic.
- Utilizați pentru infecții, răni, răni, fisuri etc.
- Utilizare în afecțiuni cronice ale pielii, eczeme, dermatite și psoriazis.
- Utilizați în toate tipurile de afecțiuni de prolaps (uter, intestinal etc.).
- Face o spălare grozavă de ochi.
- Tonifică și curăță ficatul. Utilizați pentru icter, hepatită etc.
- Utilizați pentru țesutul ulcerat.
- Utilizați pentru amigdalita, febra tifoidă, malarie, meningită și mononucleoză.
- Utilizați pentru furuncule, abcese și tumori.
- Utilizați ca apă de gură pentru afecțiunile gingiilor și afte.
- Excelent pentru pecingine și dizenteria amibiană.

Denumire științifică: Hydrastis canadensis

Părți utilizate: rădăcină și rizomi uscați.

Machine Translated by Google

Acțiuni: Alterativ, antidiabetic, antiemetic, antiinflamator antiparazitar, antiperiodic, antiseptic, aperient, astringent, tonic amar, colagog, deobstruent, depurativ (antifungic), detergent, diuretic, heal-all, hemostatic (mai ales urina), hepatică, laxativă, nervină, oftalmică, oxitocică (stimulează contracțiile uterine), stomachică, vulnerară.

Gotu Kola

- Una dintre cele mai bune plante ale lui Dumnezeu pentru regenerarea creierului și a nervilor.
- O plantă extraordinară pentru leziunile măduvei spinării.
- Un proliferator celular (întărește celulele).
- Crește oxigenul către celule.
- Întărește sistemul imunitar.
- Ajută la problemele dificile de menopauză.
- Ajută la pierderea în greutate.
- Folosit pentru depresie și slăbiciuni glandulare endocrine.
- Promovează fluxul sanguin la nivelul extremităților inferioare.
- Intareste peretii vasculari, deci excelent in cazuri de varice sau paianjen, hemoroizi, insuficienta venoasa sau orice distensibilitate vasculara.
- Prezinta potential de vindecare in conditii ulcerate.

Denumire științifică: Centella asiatica

Părți utilizate: plantă întreagă sau rădăcină.

Acțiuni: Adaptogen, alterativ, antipiretic, antispastic, afrodisiac, astringent, proliferator celular, diuretic, nervin, sedativ, stimulant (ușor), tonic (creier și nervi).

Boabe de păducel

- Boabele de păducel sunt „cea mare plantă pentru inimă”.
- Acest fruct bogat în flavonoide este un țesut specific pentru inimă și sistemul vascular. Întărește aceste țesuturi și îndepărtează inflamația.
- Ajută la dizolvarea depozitelor de lipide, crescând astfel circulația.
- Are proprietăți vasodilatatoare, care ajută și la creșterea circulației.
- Utilizați în cazuri de tensiune arterială ridicată (hipertensiune) sau scăzută (hipotensiune arterială).
- Considerat un tonic cardiac pentru toate problemele legate de inimă.
- Folosit și în cazuri de insomnie (luați în considerare și suprarenale).

Machine Translated by Google

- Întărește pereții vasculari, prin urmare excelent pentru regenerarea venelor varicoase și păianjen, hemoroizilor și afecțiunilor prolapsate ale corpului.

- Are putere antioxidantă puternică pentru a ajuta la eliminarea acizilor din organism.
- Boabele de păducel sunt un excelent antiinflamator și trebuie folosite în toate cazurile de inflamație.

Denumire științifică: Crataegus spp.

Părți utilizate: fructe de pădure și frunze.

Acțiuni: Antiinflamator, antioxidant, antispastic, astringent, tonic cardiac, proliferator celular, digerant, diuretic, emenagog, hipertensiv, hipotensiv, sedativ, tonic, vasodilatator.

Castan de cal

- Aceasta este încă una dintre marile ierburi circulatorii ale lui Dumnezeu.
- Castanul de cal întărește și tonifică pereții vasculari.
- Are proprietăți antiinflamatorii, astfel că ajută la dizolvarea lipidelor placate.
- Ambele acțiuni de mai sus împreună cresc foarte mult circulația.
- Un „must” pentru varice și vene de păianjen, precum și pentru hemoroizi.
- Reduce umflarea vasculară.
- Un astringent puternic, asemănător cu hamamelisul și coaja de stejar alb.
- Util pentru afecțiuni ulcerate.
- Ajută la eliminarea toxinelor din organism.
- Util pentru prostatită.
- Utilizare în cazuri de reumatism.

Denumire științifică: Aesculus hippocastanum

Părți utilizate: scoarță, semințe uscate de castan de cal, frunze uscate de castan de cal.

Acțiuni: Antiinflamator, antireumatic, astringent, amar, proliferator celular (în special la nivelul pereților vasculari), furnică expector, febrifug, narcotic ușor, nutritiv.

Coada-calului sau Shavegrass

- Coada-calului este una dintre cele mai bune plante medicinale pentru slăbiciunile oaselor și țesutului conjunctiv.
- Este foarte bogat în silice, care este transformată în calciu de către ficat.
- Această plantă are mari puteri de vindecare pentru toate țesuturile corpului.

Machine Translated by Google

- Este o planta extrem de buna pentru tractul urinar (rinichi si vezica urinara).
- Utilizați pentru a întări orice afecțiune prolapsă a corpului, de exemplu, vezică urinară, intestine, uter, vene, piele și altele asemenea.
- Are unele proprietăți antiparazitare minore.
- Unul dintre cele mai mari ajutoare pentru creșterea producției de trombocite de către splină.
- O plantă foarte bună pentru inflamația și slăbiciunea prostatei.
- Folosit în detoxifierea organismului.
- Are proprietăți diuretice, prin urmare foarte benefice în ameliorarea congestiei renale.

- Folosit pentru întărirea unghiilor (verificați tiroida/paratiroida).

Denumire științifică: Equisetvense

Părți utilizate: Planta întreagă.

Acțiuni: Alterativ, antiparazitar (ușor), antiinflamator, antispasmodic (ușor), antitumoral, astringent, carminativ, proliferator celular, diaforetic, emenagog (ușor), galactagog, hemostatic, litotriptic, nutritiv, tonic, vulnerar.

Ienupar

- Ienupărul Berry este considerată una dintre marile plante pentru rinichi.
- Are o acțiune foarte puternică asupra rinichilor. Aveți grijă în cazurile de leziuni renale extreme.
- Este antiinflamator și are unele proprietăți antispastice.
- Are proprietăți antiseptice, care sunt utile în uciderea ciupercilor, bacteriilor și drojdiilor.

- Excelent pentru infecții ale tractului urinar (ITU) și excese parazitare în tractul gastrointestinal. Este, de asemenea, un diuretic natural și ameliorează excesul de apă.
- Se spune că ajută la refacerea pancreasului și este benefic în cazurile de diabet, deoarece are proprietăți naturale de insulină.

Denumire științifică: Juniperus communis sau specie

Părți utilizate: De obicei fructele de pădure, și uleiul (din fructe de pădure și lemn), frunze, scoarță.

Acțiuni: anodin, antiseptic, aromatic, carminativ, diaforetic, diuretic, emenagog, stimulent, stomachic.

lemn dulce

Machine Translated by Google

- O plantă puternică pentru glandele suprarenale.
- O planta glandulare endocrina puternica.
- Acționează ca un steroid natural antiinflamator (cortizon, etc.) fără a inhiba producția suprarenală de steroizi.
- Ajută la creșterea neurotransmițătorilor și a producției de steroizi.
- Are proprietăți antifungice și antibacteriene.
- Ajută la reglarea glicemiei.
- Promovează vindecarea țesuturilor, în special a tractului gastro-intestinal.
- Un excelent pentru curățarea sângelui și detoxifiant.
- Utilizați pentru hipoglicemie și diabet.
- Utilizați pentru țesuturile ulcerate.
- Poate fi folosit pentru Candida albicans.
- Util în infecții și probleme respiratorii congestive.
- Ajută la descompunerea și eliminarea mucusului.
- Folosit ca laxativ.
- Una dintre cele mai bune plante medicinale pentru hemoroizi.
- Bun pentru vindecarea întregului tract gastro-intestinal.
- Bogată în fitosteroli.

Denumire științifică: Glycyrrhiza glabra

Părți utilizate: rădăcină și rizom uscat.

Acțiuni: aperient, demulcent, emolient, expectorant, aromatizant, pectoral, sialogog, și ușor stimulant.

Lobelia

- Unul dintre cele mai mari antispastice ale naturii.
- Util în spasme, crampe, convulsii, convulsii epileptice, leziuni ale măduvei spinării și altele asemenea.
- Un nervin foarte puternic.
- Are efect relaxant.
- Foarte util în cazurile de astm, emfizem și BPOC, unde spasmele bronhiilor și ale țesutului pulmonar blochează respirația adecvată. Acțiunea este similară cu inhalatoarele, dar permite expectorația (ceea ce este vital).
- Lobelia are unele proprietăți expectorante, prin urmare foarte benefice în eliminarea congestiei, în special în sistemul respirator.
- Este, de asemenea, un hemostatic (oprește sângerările interne și externe).
- Excelent pentru angina pectorală sau infarcte (atacuri de cord).
- Util în cazuri de probleme de echilibru sau de leșin.

Machine Translated by Google

Denumire științifică: Lobelia inflata

Părți utilizate: plante și semințe proaspete și uscate.

Acțiuni: Alcaloizi, antispastice, antiveninoase, astringente, catartice, clorofile, contrairitante, diaforetice, diuretice, emetice, uleiuri fixe, gumă, izobelină etc., lignină, săruri de var și potasiu. Lobelia mai contine sulf, fier, cobalt, seleniu, sodiu, cupru si plumb, acizi lobelic si chelidonic, lobelin, greata, relaxant (in doze mari) si stimulant (in doze mici), rasina.

Bezea

- Un mare antiinflamator și vindecător al tractului gastrointestinal (stomac și intestine).
- Un specific pentru gastrite, enterite, colite, diverticulite, ulcere si cancere ale tractului gastrointestinal.
- Fiind bogat în mucilagii, acesta acoperă și protejează de deteriorarea mucoasei de radicalii liberi (acizi).
- Neutralizează supraproducția de acizi din stomac, permițând astfel o digestie îmbunătățită.
- Superb pentru cistita și inflamația tractului urinar.
- Un mare ajutor în prostatită.
- Vindecă rănile, mai ales bine în cazurile de arsuri.
- Funcționează bine în cazurile de bronșită și dureri de gât.
- Excelent pentru inflamarea sistemului vascular, a ficatului și a pancreasului.
- Ajută digestia și este un stimulent ușor al tractului gastro-intestinal.
- Bogată în calciu și var. Excelent pentru structura scheletului.
- A fost folosit cu mare succes în cangrenă.
- Util în special pentru tuse, laringită, amigdale umflate (amigdalita), congestie respiratorie și afecțiuni inflamatorii.
- Excelent pentru artrită și reumatism.
- Util pentru diabetici.
- Excelent în formulele pentru spălarea ochilor pentru a ajuta la calmarea și vindecarea ochilor iritați.
- Excelent pentru probleme vaginale de toate tipurile.
- Util pentru furuncule, abcese și afecțiuni ale pielii.
- Foarte util ca apa de gura pentru gingiile umflate, inflamate si infectate.

Denumire științifică: Althaea of icinalis Părți

utilizate: Rădăcină (potență mai mare), frunze și flori.

Machine Translated by Google

Acțiuni: Absorbant, anticomplementar, antiinflamator, demulcent, diuretic, emolient, imunostimulant și hipoglicemiant, laxativ, mucilaginos, nutritiv, protector, vulnerar.

Ciulin de lapte

- Marele „protector al ficatului”.
- Ciulinul de lapte protejează, tonifică, întărește și detoxifică ficatul, ca nimeni altul.

- Are proprietăți antioxidante ridicate și este considerat unul dintre cele mai bune pentru a proteja împotriva daunelor cauzate de radicalii liberi.
- Ajută la regenerarea ficatului și a pancreasului (stimulează producția de noi celule hepatice).

- Superb pentru hepatita A, B și C și în ciroza hepatică.
- Crește producția și fluxul de bilă.
- Crește formarea de noi celule hepatice.

Denumire științifică: Silybum marianum Părți

utilizate: Semințele coapte.

Acțiuni: colagog, diaforetic, emenagog.

Motherwort

- Motherwort este un excelent tonic pentru inimă.
- Ajută la eliminarea palpațiilor și aritmiilor.
- Folosit pentru orice afecțiune cardiacă, inclusiv fibrilație atrială, V-tach, PVC, PAC, tahicardie și CHF.
- Ajută la îmbunătățirea glandelor suprarenale.
- Folosit în afecțiuni feminine, inclusiv crampe menstruale și bufeuri.

Denumire științifică: Leonurus cardiaca

Părți utilizate: porțiunea aeriană a plantei.

Acțiuni: antispastice, cardiace (tonice), catartice (aperient), diaforetice, diuretice, emenagog, hepatice, nervine și tonice.

Mulen

- Mulenul este unul dintre marile expectorante (elimină mucusul și congestia).

Machine Translated by Google

- Folosit în special pentru afecțiuni bronșice și pulmonare, inclusiv bronșită, astm, emfizem, pneumonie și alergii.
- Mullein este, de asemenea, puternic antiinflamator, ajutând în toate tipurile de afecțiuni inflamatorii.
- O plantă excelentă pentru sistemul glandular endocrin, în special tiroida.
- Folosit pentru tuse și dureri de gât.
- Mullein are, de asemenea, proprietăți astringente puternice.
- Ajută la mișcarea sistemului limfatic.
- Ajută la reducerea tumorilor și furunculelor.

Denumire științifică: Verbascum thapsus Părți

utilizate: Frunze, flori, rădăcină și fructe.

Acțiuni: Absorbant, anodin, antihelmintic (vermicid), antiastmatic, anticatarral, antiseptic, antispastic, astringent, demulcent, diuretic, emolient, germicid, hemostatic, narcotic, nutritiv, pectoral, vulnerar.

Urzici (Usturatoare)

- O plantă foarte nutritivă, cu o gamă largă de acțiuni.
- Urzicile are un efect alcalinizant asupra organismului.
- Folosit pentru a crește circulația.
- Un specific pentru artrită și reumatism.
- Excelent pentru articulații.
- Folosit în probleme de durere și inflamație.
- Una dintre puținele plante medicinale pentru glanda tiroidă.
- Un puternic detoxifiant al pielii.
- Fiind alcalin, neutralizează acizii (cum ar fi acidul uric și sulfuric).
- Cumva hemostatic (oprește sângerarea).
- Hrănește organismul cu nutriția, în special cu potasiu și fier (deși este și plin de minerale).

- Util în probleme de circulație, oarecum un vasodilatator.
- Promovează fluxul de urină și este util pentru pietrele la rinichi.
- Reduce țesuturile umflate.
- Excelent pentru sarcină, nutriție și pentru probleme anti-avort.
- Folosit în cazuri de bronșită în special astm, emfizem și BPOC
- Urzicile este un expectorant (elimină mucusul) și are proprietăți antispastice.

- Folosit pentru anemie.

Machine Translated by Google

- Un excelent purificator de sânge și regulator al corpului.

Denumire științifică: Urtica dioica

Părți utilizate: frunze.

Acțiuni: astringent, diuretic, expectorant, galactagog, hemostatic, nutritiv și tonic.

Rădăcina de struguri din Oregon

- Unul dintre marii purificatori de sânge.
- Are un efect puternic asupra ficatului, splinei, pielii și sângelui.
- Este una dintre cele mai mari plante medicinale pentru stimularea, întărirea și curățarea ficatului.
- Specific pentru afecțiuni ale pielii precum psoriazis, eczeme sau dermatită.
- Crește răspunsul imun.
- Bogată în fier; ajută la creșterea globulelor roșii și a hemoglobinei.
- Excelent pentru anemie, icter și hepatită A, B sau C.
- Are o acțiune bună antimicrobiană. S-a demonstrat că ucide diverse ciuperci și bacterii, inclusiv: stafilococ, streptococ, chlamydia, salmonella typhi, corynebacterium, vibrio cholerae, trichomonas vaginalis, shigella, giardia, treponema pallidum, pseudomonas, pneumococ și candida albicans.

- Are, de asemenea, o activitate parazitară mai mare.
- Folosit și împotriva protozoarelor.
- Un tonic nervos.
- Puțin laxativ.

Denumire științifică: Mohonia spp.

Părți utilizate: rădăcină și rizom.

Acțiuni: Alterative, antiperiodice, antiscorbutice, antiscrofuloase, antisifilitice, depurante, diuretice, hepatice, laxative, tonice nervoase, stimulante (ușor), tonice.

Pătrunjel

- O plantă extraordinară pentru tractul urinar și glandele suprarenale.
- Are un efect de întărire și curățare asupra vezicii urinare și a rinichilor.
- Bogat în clorofilă, prin urmare, îmbunătățește sângele și curăță și mișcă limfaticele.

Machine Translated by Google

- Excelent pentru metalele grele și toxicitatea chimică.
- Îmbunătățește funcționarea nervilor și a inimii.
- Superb pentru glandele endocrine.
- Crește capacitatea de transport a fierului a sângelui.
- Folosit pentru a lupta împotriva infecțiilor.
- Folosit în cazuri de icter și hidropizie (edem).
- Excelent pentru congestia căilor respiratorii superioare și infecții.
- De asemenea, folosit în conjunctivită și inflamație a pleoapelor.

Denumire științifică: Petroselinum sativum

Părți utilizate: Planta întreagă; frunze, rădăcină și semințe.

Acțiuni: Antiperiodic (suc), antispastic, aperient, aromatic, carminativ (semințe), culinar, diuretic, emenagog (semințe), febrifug (semințe), tonic, vulnerar.

Pau D'Arco

- Un „prieten” brazilian extraordinar. Un adevărat tonic.
- Considerat un proliferator celular de top (întărește și îmbunătățește celulele).
- O plantă parazită de top folosită pentru infestările cu microorganisme (bacteriene, virale și protozoare).
- Un mare constructor imunitar.
- Folosit mai ales în cazurile de cancer.
- Are un efect puternic asupra sistemului limfatic.
- Ajută la eliminarea tumorilor, furunculelor, abceselor și altele asemenea.
- Folosit în afecțiuni ale pielii, inclusiv eczeme, dermatită și psoriazis.
- De asemenea, considerat un nutritiv și rezolv.

Acțiuni Denumire științifică: Tabebuia impetiginosa

Piese folosite: Scoarta.

Acțiuni: Antimicrobiene (bacterian, antiviral, proliferator celular), nutritiv, alterativ (răcitor), antitumoral, tonic, hipotensiv, antidiabetic, astringent, amar (digestiv), stimulant, reparator, oarecum decongestionant. etc.), întăritor

Pipsissewa

- Un mare alcalinizator al sistemului urinar.
- Ajută la curățarea și îndepărtarea sedimentelor din vezică și rinichi.

Machine Translated by Google

- Un diuretic excelent.
- Folosit în infecții ale tractului urinar.
- Scade tensiunea arterială atunci când sunt implicați rinichii.

Denumire științifică: Chimaphila umbellata Părți

utilizate: Frunză, tulpină, porțiuni aeriene.

Acțiuni: Alterative, astringente și diuretice.

Patlagina

- Patlagina mare nu poate fi învinsă pentru puroi și afecțiuni septice ale sângelui și corpului.

- Excelent pentru furuncule, abcese și tumori.
- Cunoscut pentru proprietățile sale anti venin în mușcăturile de șarpe.
- Are o puternica actiune astringenta (tragere si curatare) asupra tesuturilor.
- Util pentru inflamații și pentru abilitățile sale de vindecare.
- Neutralizează acizii din stomac și ajută la restabilirea acțiunii gastrice adecvate.
- Are proprietăți expectorante ușoare (ajutând, prin urmare, la congestia bronșică și pulmonară).
- Folosit în bolile venerice.
- Utilizați local și intern pentru toate afecțiunile pielii, inclusiv eczeme, dermatită și psoriazis.

- Excelent pentru spălarea ochilor, în special pentru cataractă și glaucom.

Denumire științifică: Plantago spp.

Părți utilizate: rădăcină, frunze, vârfuri de flori și semințe.

Acțiuni: Alterative (răcitoare), antihelmintice (vermicide), antiseptic, antisifilitic, antiveninos, astringent, deobstruent, depurant, diuretic, emolient, refrigerant, stiptic și vulnerar.

Poke Root (aka Pokeweed)

- Distrugerea tumorii. Una dintre cele mai bune pentru abcese, furuncule și mase.
- Încurajează mișcarea în sistemul limfatic.
- Folosit pentru organe și glande mărite sau întărite (tiroidă, splină, ficat etc.).

- Are unele calități cardiac-depresive ușoare.
- Produs de curățare a pielii deosebit de bun pentru eczeme, dermatită și psoriazis.
- Creste bila si sucurile digestive.

Machine Translated by Google

- Promovează funcția rinichilor.
- Are unele proprietăți antiinflamatorii.
- Ajutor în reumatismul cronic și artrita.
- Stimulează funcția tiroidei și suprarenale.
- Folosit pentru toate tipurile de cancer și HIV. Denumire științifică: Phytolacca americana Părți utilizate: rădăcină proaspătă, fructe de pădure și frunze. Acțiuni: Alterative, anodine, antisorbice, antisifilitice, antitumorale, catartice, detergente, emetice, frunze: anodine, cardiaco-depresive, nutritive și rezolutive.

Trifoi roșu

- Încă una dintre marile ierburi ale naturii.
- Similar cu satâri și sasafras.
- Un extraordinar purificator de sânge.
- Utilizați în toate tipurile de cancer, în special în leucemie.
- Ajută la dizolvarea tumorilor și a maselor. De asemenea, grozav pentru abcese și furuncule.
- Curata si intareste toate afectiunile ficatului.
- Întărește celulele roșii din sânge.
- Excelent pentru toate afecțiunile pielii, inclusiv eczeme, dermatită și psoriazis.

- Excelent pentru sifilis și boli venerice.
- Are unele proprietăți antispastice și calmează nervii.

Denumire științifică: Trifolium pratense

Părți utilizate: flori și frunze.

Acțiuni: Alterative, antispastice, oarecum depurative, antitumorale, deobstruente, detergente, expectorante, nutritive, sedative și stimulatoare (ușor).

Zmeura Rosie

- Una dintre cele mai bune ierburi feminine ale naturii.
- Considerat un tonic nutritiv.
- Un specific în sarcină, și produce o naștere mult mai puțin dureroasă și mai naturală.

- Întărește atât mama, cât și fătul în timpul nașterii.
- Verifică hemoragiile, mai ales în timpul travaliului.
- Imbogateste laptele matern.
- O plantă excelentă pentru curățarea organelor reproducătoare masculine și feminine.

Machine Translated by Google

- Excelent pentru curățarea și întărirea sângelui.
- Scade fluxul menstrual excesiv.
- Folosit pentru prolapsul uterului, anusului, intestinelor, vezicii urinare etc.
- Folosit pentru pile și hemoroizi.
- Oarecum un tonic nervos și nervin.
- Crește vindecarea rănilor, rănilor și afecțiunilor ulcerate.
- Folosit pentru ameliorarea durerilor excesive de travaliu (crampe uterine).
- Folosit ca apă de gură pentru sângerare și gingii infectate.
- Folosit în spălarea ochilor pentru inflamație, congestie sau umflare.

Denumire științifică: Rubus idaeus

Părți utilizate: frunze, coajă rădăcină și fructe.

Acțiuni: Aliterative (ușoare), anti-avortiv, antiemetic, anti-gonoreic, anti-leucoreic, antimalaric, antiseptic, astringent, catartic, hemostatic, parturient, stimulent, stomachic, tonic. Fructul actioneaza ca un antiacid, esculent, laxativ usor, parturient, agent frigorific. Frunzele sunt aliterative, antiabortive, antiemetice, antigonoreice, antileucoreice, antimalarice, antiseptice, astringente, catartice, hemostatice, parturiente, stimulante stomacale, tonice.

Ciuperca Reishi

- Un puternic stimulator imunitar.
- Ajută la scăderea colesterolului și la creșterea circulației.
- Ajută la scăderea nivelului de zahăr din sânge.
- Ajută organismul să se refacă singur în probleme degenerative.
- Stimulează producția de celule T și B (NK = natural killer).
- Se spune că îmbunătățește funcțiile inimii și ficatului.
- Folosit în cazurile de cancer și SIDA.
- Folosit acolo unde există abcese, furuncule și tumori.
- Ajută la reducerea ganglionilor limfatici umflați.
- Crește fibroblastele, macrofagele și limfocitele.
- Poate ajuta la producerea de steroizi prin efectul său pozitiv asupra glandelor suprarenale.

Denumire științifică: Ganoderma lucidum

Părți utilizate: ciupercă întreagă.

Acțiuni: Susținerea sistemului imunitar.

Machine Translated by Google

Sunătoare

- Una dintre marile plante medicinale pentru sistemul nervos.
- Are un efect regenerativ destul de puternic asupra sistemului nervos.
- Are, de asemenea, un efect de echilibrare asupra țesuturilor.
- Folosit pentru depresie, anxietate și iritabilitate.
- Excelent pentru insomnie. (Insomnia și anxietatea sunt efectele slăbiciunii glandelor suprarenale.)
- Un mare ajutor pentru durerile de cap și crampe de toate tipurile, inclusiv menstruale.

- Are proprietăți antiparazitare, inclusiv antibacteriene, antifungice și antivirale.

- S-a demonstrat că are un efect foarte pozitiv împotriva virusului HIV.
- Are proprietăți antiinflamatorii.
- Va ajuta oarecum în sciatică.
- Folosit în răceli și probleme respiratorii congestive.
- Util în boala Parkinson.

Denumire științifică: Hypericum perforatum

Părți utilizate: Planta medicinală, flori, porțiuni aeriene.

Acțiuni: alterative, antispastice, antiinflamatorii, astringente,
care vindecă rănile.

Saw Palmetto

- Una dintre marile plante ale lui Dumnezeu pentru glandele endocrine (tiroidă, suprarenale, pancreas, pituitar etc.).
- Numită „plantă masculină” pentru efectul său antiinflamator și de vindecare asupra prostatei. (Inhibă producția de dihidrotestosteron.)
- O plantă puternică pentru tulburările de reproducere atât feminine, cât și masculine.
- Îmbunătățește funcția sexuală și dorința.
- Benefic in inflamatiile aparatului respirator (nas, gat, bronhii si plamani).

- Are un efect puternic asupra glandelor suprarenale, crescând astfel neurotransmițătorii și steroizii.
- Ajută la problemele de zahăr care implică pancreasul și suprarenale.
- Ajută la creșterea fluxului de urină și a funcției renale.
- Util în infecțiile tractului urinar.

Machine Translated by Google

Denumire științifică: Serenoa repens Părți

utilizate: Boabe (fructe).

Acțiuni: Antiseptic, afrodisiac, diuretic, expectorant, roborant.

Skullcap

- Una dintre cele mai bune plante medicinale pentru creier, coloana vertebrală și sistemul nervos.
- Întărește creierul și sistemul nervos.
- Este un puternic nervin, sedativ și antispastic.
- Folosit pentru spasme, crampe, convulsii și altele asemenea.
- Ajută în cazuri de insomnie și neliniște.
- Un specific pentru scleroza multiplă, Parkinson și paralizii.
- Intareste medulara, astfel folosita pentru vertij si ameteli.
- Leziuni ale măduvei spinării.
- Folosit pentru simptomele de sevraj la droguri și alcool.
- Ca aromatic, calmează emoțiile.

Denumire științifică: Scutellaria lateriflora Părți

utilizate: Planta medicinală, porțiuni aeriene.

Acțiuni: antispastice, nervine, sedative.

Senna

- Ajută la tonifierea și întărirea tractului gastro-intestinal.
- Crește acțiunea peristaltică a tractului gastrointestinal.
- Folosit ca laxativ puternic, deci nu este recomandat pentru utilizare prelungită în sine. (Poate irita în doze mari și utilizare prelungită.)
- Ajută la curățarea pereților intestinali.

Denumire științifică: Cassia acutifolia

Părți utilizate: păstăi și frunze.

Acțiuni: Purgativ care inhibă și reabsorbția în intestine.

Ciuperca Shiitake

- Întărește sistemul imunitar prin creșterea funcției celulelor T.
- Eficient în tratamentul cancerului, așa cum a raportat într-un studiu comun al Departamentului Medical al Japoniei.

Machine Translated by Google

Denumire științifică: Lentinus edodes

Piese utilizate: capac și tulpini. Se vinde uscat.

Acțiuni: imunostimulatoare, nutritive, hipotensive, anticolesterol.

Ginseng siberian (Eleuthero)

- Una dintre marile plante pentru glandele endocrine, deosebit de grozavă pentru glandele suprarenale.
- Crește producția de neurotransmițători și steroizi.
- Întărește celulele (proliferator celular).
- Îmbunătățește vitalitatea și rezistența.
- Folosit pentru oboseala cronică sau pierderea energiei.
- Ajută la întărirea sistemului imunitar.
- Crește circulația, ajutând la reducerea colesterolului.
- Întărește pancreasul și ajută la controlul problemelor de zahăr din sânge.
- Ajută la ameliorarea stresului emoțional, mental și fizic.
- Ajută la scăderea tensiunii arteriale și întărește bătăile inimii.
- Folosit în cazuri de astm, emfizem și BPOC, unde există o relație cu glanda suprarenală.

- Un tonic pentru tot corpul.

Denumire științifică: Eleutherococcus senticosus

Părți utilizate: rădăcină.

Acțiuni: Demulcent, stimulant, intineritor.

Ulm alunecos

- Unul dintre marii vindecători ai corpului ai naturii.
- Scoate toxicitatea din țesuturi.
- Calmează mucoasele iritate și inflamate.
- Calmează mucoasa tractului gastro-intestinal (stomac și intestine).
- Excelent pentru tractul urinar (întărește și curăță).
- Cunoscut pentru efectul său benefic asupra sistemului respirator.
- Calmează țesuturile dureroase și inflamate ale gâtului.
- Ajută la extragerea mucusului (expectorant) din tractul respirator.
- Bogată în nutriție.
- Folosit în prostatită.
- Condiții ulcerate ale corpului.
- Leziuni ale tractului gastrointestinal.

Machine Translated by Google

- Folosit în gastrită, enterită, colită și diverticulită.
- Excelent pentru abcese și cangrenă.
- Folosit în gută și artrită.
- Ajută la eliminarea acizilor din țesuturi.

Denumire științifică: Ulmus fulva

Părți utilizate: scoarță interioară.

Acțiuni: Astringent, demulcent, emolient, expectorant, nutritiv, vulnerar, yin tonic și calmant pentru tubul digestiv.

Curcumă

- O plantă veche folosită pentru afecțiuni ale ficatului și sângelui.
- Stimulează fluxul și producția de bilă.
- Ajută la dizolvarea și eliminarea sedimentelor din ficat.
- Are unele acțiuni antiparazitare, în special pentru infestările cu protozoare.
- Ajută la creșterea circulației.
- Are un efect benefic asupra întregului tract gastro-intestinal.
- Are proprietăți antiinflamatorii puternice, deci foarte benefic pentru artrită, bursită, tendinită etc.
- Ajută la digestie.
- Promovează vindecarea.

Denumire științifică: Curcuma longa

Piese utilizate: Rizom.

Acțiuni: stimulent aromatic, aliterativ, analgezic, antiseptic, astringent, colagog, em-menagog.

Uva Ursi sau Bearberry

- Un puternic antiseptic și de curățare a sistemului urinar.
- Are o influență puternică asupra pancreasului și este folosit pentru a ajuta la reglarea glicemiei.

- Are un efect sănătos asupra ficatului și splinei.
- Ajută la eliminarea pietrelor la rinichi.
- O plantă excelentă pentru glanda prostatică (în special în prostatită și cancer de prostată).
- Excelent în afecțiunile congestive ale corpului (în special vezica urinară, rinichi, ficat, vezica biliară, pancreas și splina).

Machine Translated by Google

- Un diuretic.
- Intareste ficatul, rinichii, vezica urinara, uterul, prostata si splina.
- Util în corectarea problemelor de enurezis.
- Util ca duș pentru infecții și tulburări vaginale.
- Calmează, întărește și tonifică mucoasele căilor genito-urinale (organe urinare, ca rinichi, vezica urinară).
- Folosit în uretrite, cistita, nefrită, incontinență și ulcerații ale tractului urinar.

- Folosit pentru CHF (insuficiență cardiacă congestivă), edem cardiac.
- Folosit pentru pile și hemoroizi.

Denumire științifică: Arctostaphylos uva-ursi

Părți utilizate: frunze.

Acțiuni: Antiseptic, astringent, diuretic.

Valeriană

- Valeriana a calmat o mulțime de nervi de-a lungul anilor.
- Un sedativ puternic nervos și non-narcotic.
- Ajută la anxietate (suprarenale), tensiune nervoasă, spasme musculare, convulsii epileptice și depresie (tiroidă).
- Se spune că este oarecum un tonic cardiac - ajută la reglarea palpitațiilor inimii.

- Ajută la hiperactivitate.
- Ajută la reducerea tensiunii arteriale crescute de la stres și tensiune.
- Ajută la întărirea creierului și a țesuturilor nervoase.
- Ajută în condiții de colici, gaze și indigestie din stomacul nervos.

Denumire științifică: Valeriana de icinalis Părți

utilizate: Rădăcină, rizom și, de asemenea, planta.

Acțiuni: anodin, antispastic, antitermic, aromatic, carminativ, catartic, diaforetic, diuretic (litotriptic), nervin (sedativ), stimulant, tonic.

Crin alb de baltă

- Aceasta este încă una dintre marile ierburi de curățare ale lui Dumnezeu.
- Similar cu scoarța de stejar alb, dar mai mult pentru curățarea corpului inferior.
- Ajută la eliminarea toxicității din țesuturile corpului.

Machine Translated by Google

- Are un efect sănătos și tonifiant asupra țesuturilor.
- Folosit în special pentru curățarea și întărirea țesuturilor reproductive atât la bărbați, cât și la femei.

- Are proprietăți de calmare a durerii.
- Utilizare în afecțiuni canceroase.
- Util pentru abcese, furuncule și tumori.
- Face o apă de gură excelentă pentru curățarea și vindecarea gingiilor umflate sau ulcerate.
- Face un duș excelent pentru curățarea peretelui vaginal (infecții, inflamații, celule A-tipice, ulcerații etc.).
- Întărește condițiile de prolaps și vaginul relaxat.
- Utilizați pentru afecțiunile de prostată, în special prostatita și cancerul de prostată.
- Excelent pentru sistemul tractului urinar (rinichi și vezică urinară).
- Utilizați pentru a vindeca răni, răni și altele asemenea.
- Ajută la eliminarea congestiei din țesuturi.

Denumire științifică: Nymphaea; Nymphaea Odorata sau Castalia Odorata

Părți utilizate: rădăcină și frunze proaspete, rizom.

Acțiuni: Alterative, anodine, antiscrofuloase, antiseptice, astringente, demulcente, deobstruente, discutiante, tonice, vulnerare.

Scoarță de stejar alb

- O altă plantă extraordinară a lui Dumnezeu.
- Coaja de stejar alb este o mare curatare a organismului.
- Are proprietăți astringente foarte puternice.
- Crește fluxul limfatic și ajută la reducerea ganglionilor limfatici umflați.
- Un agent de curățare puternic al țesuturilor, folosit pentru apă de gură, cataplasme, dușuri, clisme și abcese.
- Utilizați ca duș pentru infecții și formarea celulelor A-tipic.
- Întărește celulele (proliferator celular).
- Superb pentru hemoragii interne sau externe.
- Are proprietăți diuretice, astfel crește fluxul de urină.
- Omoara si expulza viermii mici (viermi de tip pin, etc.).
- Folosit pentru eliminarea calculilor biliari și în special a pietrelor la rinichi.
- Ajută la curățarea și întărirea tractului gastro-intestinal.
- Excelent pentru afectiuni prolapsate, inclusiv intestinale, uterine, vezicii urinare, sistemului vascular etc.
- Folosit în toate afecțiunile gurii și gingiilor.
- Are un efect puternic asupra smalțului dinților și creșterii oaselor.

Machine Translated by Google

- Folosit cu pătlagină pentru mușcăturile de șarpe.
- Ulcere, furuncule, cangrenă, tumori și altele asemenea.
- Utilizați în toate afecțiunile pielii, inclusiv eczeme, dermatită și psoriazis.
- Hemoroizi, pile și leziuni.
- Folosit pentru a întări arterele, venele și capilarele; deosebit de grozav pentru vene varicoase și vene păianjen.

Denumire științifică: Quercus alba: fagaceae Părți

utilizate: Scoarță interioară, fiere, ghindă.

Acțiuni: Antihelmintic (vermifug), antiemetic, antiflogistic, astringent (puternic), antiseptic, antivenen, diuretic (litotriptic), febrifug, hemostatic, stimulant (ușor), tonic.

Wood Betony

- Wood Betony este considerat un tonic nervos de top.
- Afectează în special nervii capului și ai feței.
- Acționează ca un tonic al sistemului digestiv.
- Un excelent pentru curățarea sângelui și a ficatului.
- Utilizați în problemele congestive ale ficatului, cum ar fi icterul.
- Un excelent agent de curățare și întărire a splinei.
- Cunoscut pentru a expulza viermii.
- Folosit pentru dureri de cap, convulsii, spasme și crampe.
- Utilizați pentru tulburări nervoase cum ar fi scleroza multiplă, Parkinson și paralizii.
- Utilizați în cazuri de nevralgie.
- Utilizați în perioade de stres și tensiune nervoasă.

Denumire științifică: Betonica of icinalis Părți

utilizate: Planta întreagă, porțiuni aeriene.

Acțiuni: Alterative, analgezice, antihelmintice, antiscorbutice, antispastice, antiveninoase, aperiente, aromatice, astringente, tonic amar, carminativ, febrifug, nervin, sedativ, stomachic.

Pelin

- Una dintre cele mai bune plante medicinale ale naturii pentru paraziți.
- Pelinul este deosebit de grozav pentru paraziții mai mari, inclusiv viermii de toate tipurile și treabele.
- Promovează digestia și funcția ficatului.

Machine Translated by Google

- Excelent pentru paralizia stomacului și tulburări.
- O plantă puternică pentru afecțiunile debilitate.
- Un excelent tonic nervos.
- Are proprietăți antiseptice.
- A fost folosit pentru a contracara efectele toxice ale diferitelor plante otrăvitoare.
- Utilizați pentru greață, greață dimineață și stomac deranjat.
- Utilizare în condiții nervoase și leziuni nervoase.
- Excelent pentru icter și afecțiuni hepatice și probleme congestive.
- S-a dovedit a fi benefic în cazurile de gută și reumatism.

Denumire științifică: Artemisia absinthium

Părți utilizate: plante și frunze întregi, ulei (numai extern).

Acțiuni: Antibilios, antiseptic, antivenos, aromatic, astringent, carminativ, febrifug, hepatic, nervin, stimulant, stomachic (vermifug), tonic, antihelmintic.

Docul galben

- Una dintre marile plante medicinale pentru ficat și sânge.
- Întărește ficatul și promovează funcția hepatică.
- Promovează formarea bilei.
- Crește capacitatea de transport a oxigenului a globulelor roșii.
- Bogată în fier, utilizată astfel pentru anemie și număr scăzut de hemoglobină.
- Un constructor de sânge de top.
- Un excelent demachiant limfatic.
- Folosit în toate tipurile de afecțiuni ale pielii.
- Întărește splina și ajută la curățarea sângelui.
- Are un efect de întărire asupra întregului corp.
- Excelent pentru ganglionii limfatici umflați și tumori, precum și pentru abcese și afecțiuni toxice ale corpului.
- Utilizați în toate cazurile de cancer și HIV.
- Ajutor în cazuri de oboseală și lipsă de energie.
- Ajută la creșterea numărului de globule roșii.
- Ajută la promovarea formării și secreției bilei.

Denumire științifică: Rumex crispus

Părți utilizate: rădăcină.

Acțiuni: Alterative, antiscorbutice, antiscrofuloase, antisifilitice, aperiente, astringente, catartice, colagog, detergent, nutritive

Machine Translated by Google

(frunze).

Yucca

- Un excelent antiinflamator (are compuși de tip steroizi).
- Excelent pentru gută, reumatism și artrită.
- Excelent pentru prostatită și cistită.
- Ajută la ameliorarea durerii în condiții inflamatorii.
- Folosit pentru a ajuta la descompunerea compușilor anorganici stocați în țesuturi și în sistemul vascular, în special calciu.
- Alcalinizeaza si creste potentialul de vindecare al organismului.

Denumire științifică: Yucca glauca spp.

Părți utilizate: Rădăcini și frunze ale plantelor neînflorite.

Acțiuni: Alterative, antiinflamatorii, antireumatice, laxative.

MODULUL 8.3

Formule puternice din plante

Formulele recomandate în această secțiune sau faxuri apropiate ale acestora pot fi găsite în unele magazine naturiste și contactând companiile de furnizare a plantelor medicinale enumerate în Ghidul de resurse, Anexa C a acestei cărți.

Singura cale adevărată către vindecare și regenerarea țesuturilor depinde de dieta adecvată și de utilizarea formulelor botanice. Când această realizare va avea loc pentru mai mulți oameni, veți începe să vedeți o explozie de interes pentru produsele pe bază de plante.

Ierburile individuale sunt puternice și funcționează bine pentru a vă ajuta corpul să se detoxifice și să se reconstruiască. Cu toate acestea, formulele pe bază de plante, cu acțiunea sinergică combinată a mai multor ierburi, sunt de multe ori mai puternice în efectul lor. Din experiența mea din ultimii douăzeci și șapte de ani, lucrând cu și creând formule pe bază de plante, „puterea” pe care o anumită formulă o are de a efectua un tratament constă în amestecul unic de ierburi folosite.

Am folosit formule pe bază de plante pe care le-am creat pe mii de clienți cu rezultate extraordinare. Cu toate acestea, experimentez tot timpul cu formule noi, în special cele care vor mișca sistemul limfatic și vor destrăma

Machine Translated by Google

mase si tumori. Nu există nimic care să se apropie de o formulă excelentă pe bază de plante pentru a promova detoxifierea corpului și în special pentru îmbunătățirea și regenerarea organelor și glandelor tale.

Când vă detoxifiați corpul cu formule din plante, este prudent să lucrați asupra rinichilor, tractului gastrointestinal, ficatului/pancreasului, sistemului limfatic și glandelor endocrine, toate în același timp. În opinia mea, puteți lua în siguranță șase sau șapte formule din plante deodată. Vei obține rezultate mult mai bune dacă devii puțin agresiv cu tine însuți. Mulți dintre prietenii mei au consumat zece până la douăsprezece formule diferite deodată. Când îți dai seama că majoritatea ierburilor pur și simplu îmbunătățesc organele corpului și funcțiile glandulare, îți construiesc sistemul imunitar și cresc detoxifierea, îți vei pierde teama de a le consuma.

Pentru a crește filtrarea și eliminarea prin rinichi, precum și prin intestine și piele, utilizați formule de restaurare pentru rinichi și intestine. Pentru a îmbunătăți eliminarea prin piele, utilizați o formulă limfatică și tiroidiană (endocrină). Utilizați o formulă de ficat pe deasupra, pentru a detoxifia și a crește digestia și pentru a îmbunătăți metabolismul.

Sistemul tău limfatic este „sistemul tău de canalizare”, din care sistemul tău imunitar face parte. Această zonă a corpului tău devine cea mai aglomerată și obstrucționată. Aici încep majoritatea problemelor și condițiilor noastre.
Masele, furunculele, tumorile și altele asemenea sunt toate efecte secundare ale unui sistem limfatic congestionat. O formulă de paraziți este, de asemenea, recomandabilă la începutul detoxificării.

Detoxifierea este o artă și o știință, dar ușor de învățat. Consultați întotdeauna un specialist cu experiență în detoxifiere și un herborist pentru îndrumare. Încă o dată, consultați Ghidul de resurse, Anexa C, la finalul acestei cărți pentru recomandări ale companiilor din plante care furnizează formule de înaltă calitate.

GLANDELE SUPRARENALE

O tinctură de plante ideală pentru a ajuta la regenerarea glandelor suprarenale ar conține toate sau majoritatea următoarelor ierburi:

Rădăcina de astragalus (Astragalus membranaceus)

Rădăcină de lemn dulce (Glycyrrhiza glabra)

Rădăcină de pătrunjel (Petroselinum crispum)

Machine Translated by Google

Scoarță de rădăcină de dafin (Myrica cerifera)

Rădăcină de sarsaparila jamaicană (Smilax ornata)

Boabele de ienupăr (Juniperus communis)

Fronde de varec (Nereocystis leutkeana)

Frunza de lucerna (Medicago sativa)

Scoarță de frasin înțepător (Zanthoxylum clava-Herculis)

Frunza de patrunjel (Petroselinum crispum)

Rădăcină de ginseng siberian (Eleutherococcus senticosus)

INDICAȚII

Insuficiență suprarenală, artrită, oboseală și oboseală cronică (nu de la virusul Epstein-Barr), specific pentru tensiune arterială scăzută, hipertensiune arterială (ocazional), puls slab, inflamație sistemică, probleme de reproducere feminină - în special dominanța estrogenului (chisturi ovariene, dureri). sâni, fibrom uterin etc.), prostatita, epuizare, rezistență scăzută, probleme neurotransmițătoare - de exemplu, scleroza multiplă, Parkinson, paralizie, tremor, Lou Gehrig etc.

După accidente vasculare cerebrale, leziuni ale măduvei spinării, toate tipurile de cancer, HIV (SIDA), afecțiuni ale pielii, aritmii cardiace, tulburări de anxietate.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Poate crește temporar tensiunea arterială, vă rugăm să monitorizați în cazurile de hipertensiune arterială.

NOTE

1. Medula glandelor suprarenale produce neurotransmitatori (epinefrina, norepinefrina si clorhidrat de dopamina). Acestea reglează acțiunea inimii și a răspunsului nervos. Tensiunea arterială scăzută este întotdeauna un semn al insuficienței suprarenale.

2. Cortexul glandelor suprarenale produce steroizi corticali care acționează în

Machine Translated by Google

organismul ca compuși antiinflamatori. Slăbiciunile suprarenale, în cele mai multe cazuri, afectează producția acestor steroizi de tip lipidic (colesterol), determinând ca inflamația să rămână necontrolată. O dietă cu alimente în principal acide (o dietă tipică) provoacă inflamație în țesuturile corpului. Inflamația pe termen lung deteriorează țesutul, ducând în cele din urmă la ulcerații, ducând la deteriorare sau cancer.

SÂNGE

O formulă ideală pe bază de plante pentru sânge ar curăța impuritățile, ar alcaliniza sângele și țesuturile și ar reduce inflamația vasculară. O astfel de formulă ar ajuta la îndepărtarea depozitelor de minerale, lipide și metale, deoarece ar întări sistemul sanguin în general. Ar conține: iarbă și flori de trifoi roșu (Frifolium

pratense)

Rădăcină galbenă de doc (Rumex spp.)

Rădăcină de brusture (Arctium lappa)

Planta de pătlagină (Plantago lanceolata)

Scoarță de stejar alb (Quercus alba)

Scoarță de frasin înțepător (Zanthoxylum clava-Herculis)

INDICAȚII

Detoxifiere, afecțiuni toxice ale sângelui, septicemie, leucocitoză, toate tipurile de cancer (în special leucemie), SIDA, anemie, sifilis, lepră, colesterol crescut, oboseală, nivel scăzut de fier, cangrenă, epuizare, invazia parazitară a celulelor sanguine slăbite, tulburări sanguine, oboseală cronică sindrom (cu excepția cazurilor cauzate de slăbiciuni ale tiroidei și suprarenale), afecțiuni toxice ale ficatului și splinei. Niveluri scăzute de fier, saturație scăzută de O2 , malabsorbție.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 2-4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Machine Translated by Google

Nu stie nimeni.

NOTĂ

În cazurile de cancer, utilizați cu o formulă parazită pentru microorganisme și o formulă limfatică.

CREIER ȘI SISTEMUL NERVOS

Iar formula ideală din plante pentru întărirea și reconstrucția creierului și a țesuturilor nervoase ale corpului ar conține toate sau majoritatea dintre

următoarele: Gotu Kola Herb (Centella asiatica)

Rădăcină de ginseng siberian (Eleutheroccocus trimis.)

Frunza de Ginkgo (Ginkgo biloba)

Boabele de Schizandra (Schisandra chinensis)

Iarbă de calotă (Scutellaria lateriflora)

Scoarță de frasin înțepător (Zanthoxylum clava-Herculis)

Rădăcina de calamus (Acorus calamus)

INDICAȚII

Sistem nervos slăbit, marcat de inele nervoase la nivelul irisului (autonom, simpatic și parasimpatic), memorie slabă (pe termen scurt și lung), Alzheimer (sau boala vacii nebune, după cum au raportat mai mulți medici), demență senilă, scleroză multiplă, Parkinson, Paralizia lui Bell, după accident vascular cerebral, dureri de cap, migrene, leziuni ale măduvei spinării, depresie, nervi nervoși, slăbiciune a glandei pituitare și pineale, zona zoster (utilizați, de asemenea, o formulă generală de parazit și o formulă de parazit pentru microorganisme), spasme, epilepsie, spasme, slăbiciuni electrice ale inima (aritmii, probleme de depolarizare și repolarizare etc.), amețeli, probleme de echilibru și tulburări mentale.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 2-4 ore.

Machine Translated by Google

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Nu stie nimeni.

NOTE

1. Am văzut o regenerare extraordinară a nervilor la tetraplegici și paraplegici cu acest tip de formulă și o dietă 100% cu alimente crude.
2. Rezultate mai profunde pot fi obținute folosind acest tip de formulă împreună cu o formulă de circulație (superioară) plus o formulă pentru sistemul limfatic.
3. Alcalizarea organismului este esențială pentru regenerarea creierului și a nervilor. Aciditatea provoacă inflamație, ceea ce duce la slăbiciune și deteriorare a țesuturilor.

CIRCULAȚIA ȘI TENSIUNEA ARTERIALĂ

O combinație de cayenne/usturoi ar fi o formulă ideală pe bază de plante pentru a scădea tensiunea arterială și a crește circulația în întregul corp. De asemenea, ar întări inima și sistemul vascular. O astfel de formulă de cayenne/usturoi sub formă de capsule ar consta din toate sau majoritatea dintre următoarele:

Fructe de ardei Cayenne (Capsicum annum) (maximum 40.000 HU)

Bulb de usturoi (Allium sativum)

Frunza de lucerna (Medicago sativa)

Rădăcină de mătură de măcelar (Iuscus aculeatus)

Rădăcină de lemn dulce (Glycyrrhiza glabra)

Boabele de păducel (Crataegus spp.)

Aloe (100:1)

INDICAȚII

Hipertensiune arterială, circulație deficitară, slăbiciuni generale ale corpului, în special la nivelul inimii și sistemului vascular. Tensiune nervoasă, dureri de cap, sângerare internă, depresie, congestie sinusală, oboseală, memorie slabă, stări de frig ale corpului, în special hipoactivitate a țesuturilor.

UTILIZARE SUGERATĂ

Machine Translated by Google

General: 2 capsule, de 3 ori pe zi. Acut: 2 până la 3 capsule, la fiecare 2 până la 4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Atenție la tensiune arterială scăzută. Tensiunea arterială scăzută este slăbiciune suprarenală și/sau hipofizară. În cazurile de hipertensiune arterială ar trebui să utilizați o formulă suprarenală (fără lemn dulce), mai ales dacă irisul prezintă slăbiciune suprarenală.
Cu toate acestea, monitorizați tensiunea arterială proprie sau a pacientului dumneavoastră.

SISTEMUL REPRODUCTIV FEMININ

O tinctură de plante ideală pentru a ajuta la curățarea, întărirea și regenerarea sistemului reproducător feminin ar consta din toate sau majoritatea dintre următoarele:

Boabele de copac cast (Vitex agnus-castus)

Alteris Root (Rădăcină unicorn adevărată)

Rădăcină de Unicorn fals (Chamaelirium luteum) (Aletris farinosa)

Boabele Saw Palmetto (Serenoa repens)

Rădăcină de igname sălbatic (Dioscorea spp.)

Frunza roșie de zmeură (Rubus idaeus)

Scoarță de Black Haw (Viburnum prunijolium)

Scoarță de frasin înțepător (Zanthoxylum clava-Herculis)

INDICAȚII

Toate problemele reproductive ale femeilor, inclusiv dis-menoreea (menstruație dureroasă), amenoreea (lipsa unei menstruații adecvate), sindromul premenstrual și tulburările de ovulație. Secreții (utilizați o formulă limfatică, o formulă generală de parazit și o formulă de parazit pentru microorganisme), endometrioză, chisturi ovariene și fibroame uterine (slăbiciune suprarenală), prolaps de uter, menoragie (sângerare excesivă, care este dominată de estrogen), bufeuri și crampe (funcție tiroidiană scăzută), edem, sâni subdezvoltați sau lasați, pereți vaginali uscați (nivel scăzut de estrogen), nașteri premature (dominanță de estrogen), lipsă de tonus în corpul feminin, cancere ale organelor reproducătoare feminine (vezi notele), scăzut apetitul sexual (de asemenea, tiroida subactivă).

UTILIZARE SUGERATĂ

Machine Translated by Google

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Fii atent la începutul sarcinii. Poate reduce utilizarea recomandată la jumătate.

NOTE

1. Această formulă poate fi folosită ca duș. Folosiți 2 până la 3 picături pline în piele - apa de temperatura.
2. Femelele produc estrogen în principal în trei locuri: ficatul, celulele adipoase, si ovarele (foarte acide).
3. În cancerele de col uterin, uter, ovare sau perete vaginal, un program intens de detoxifiere este esențial. De asemenea, este benefică spălarea de 2 până la 4 ori pe zi. Utilizați cu un sistem limfatic și o formulă generală de paraziți, plus o formulă de paraziți pentru microorganisme.
4. Șaptezeci și cinci la sută dintre femei sunt considerate dominante de estrogen. Tensiune arterială scăzută, sângerări excesive, chisturi ovariene, fibroame uterine, nașteri premature, dureri de sâni, osteoporoză, incapacitatea de a rămâne însărcinată etc. sunt doar câțiva dintre indicatorii nivelului scăzut de progesteron. Producția scăzută de progesteron apare în principal din insuficiența suprarenală. Utilizați o formulă pentru suprarenale pentru a îmbunătăți și regenera suprarenalele. Tensiunea arterială scăzută este doar un indicator al slăbiciunii suprarenale.
5. Bufeurile și crampele pot fi un indicator al slăbiciunii tiroidei. Adauga o formula tiroidiană la programul dumneavoastră dacă acesta este cazul.

NUTRIȚIE GENERALĂ ȘI ENERGIE

Un supliment nutritiv zilnic de amestec de super-alimente de cea mai înaltă calitate ar conține unele dintre cele mai energice și nutritive alimente cunoscute ale lui Dumnezeu. Acestea ar include:

Lăptișor de matcă

Iarba de grau

Lucernă

Machine Translated by Google

Rădăcina de ginseng siberian

Rădăcină de sfeclă

Scoarta Scoarta

Frunza de papadie

Boabele Saw Palmetto

Coaja de lamaie

Kelp norvegian

Cocă de nuc negru

Pau d'Arco

Boabele de copac cast

Puiul

Gotu Kola

Boabele de păducel

Seminte de ciulin de lapte

Iarba de orz

Rădăcină de lemn dulce

Radacina de ghimbir

Iarba de secară

Rădăcina de Astragalus

Seminte de in

Aloe 100:1

Ginkgo biloba

INDICAȚII

Formula ideală de super-aliment ar trebui să fie una care este concepută pentru toate vârstele și toate categoriile sociale. Formula sugerată mai sus este mega-nutrițională și se potrivește în toate situațiile, în special pentru persoanele extrem de epuizate. Chiar și animalele pot beneficia enorm cu această formulă.

UTILIZARE SUGERATĂ DUPĂ GREUTATE

Machine Translated by Google

10 lbs. – 50 lbs. – 1/4 dintr-o linguriță grămadă de 50

lbs. – 100 lbs. – 1/2 de linguriță grămadă

100 lbs. – 200 lbs. – 1 linguriță grămadă 200 lbs.

– 300 lbs. – 1 lingura

UTILIZARE SUGERATĂ

Luați de 2 până la 3 ori pe zi. Această formulă super-alimentară poate fi amestecată în apă sau suc sau stropită peste o salată.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Nu luați înainte de culcare dacă doriți să dormiți deoarece această formulă este un energizant.

NOTĂ

Complexele superalimentare depășesc cu mult suplimentarea ortomoleculară (vitamine și minerale separate). Întregul își depășește cu mult părțile.

INIMA

O formulă ideală pe bază de plante pentru întărirea și regenerarea țesutului inimii și pentru a crește circulația și răspunsul nervos din inimă ar conține toate sau majoritatea dintre următoarele: Boabele de

păducel (Crataegus spp.)

Rădăcină de mătură de măcelar (Iuscus aculeatus)

Coaja de nuc negru (Juglans nigra)

Frunza de papadie (Taraxacum spp.)

Granule de varec (Nereocystis luetkeana)

Planta Motherwort (Leonurus cardiaca)

Planta de Crin din Vale (Convallaria majalis)

Ardei Cayenne (Capsicum annuum)

Tulpina de cerus înflorit de noapte (Selenicereus grandiflorus)

Machine Translated by Google

INDICAȚII

Infarct miocardic (atac de cord), prolaps de valvă mitrală, pericardită, bradicardie, tahicardie, angină pectorală (dureri în piept), palpitații, dispnee, varice și vene de păianjen, aritmii, inclusiv fibrilație și flutter atrial, ritmuri joncționale, blocuri cardiace, blocuri cardiace , hipertrofie a inimii sau a camerei (mărire), inimă slabă (verificați suprarenale), insuficiență cardiacă congestivă, edem și anevrisme.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 2-4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Nu luați în timpul sarcinii. Monitorizați dacă dumneavoastră sau pacienții dumneavoastră luați beta-blocante sau blocante ale canalelor de calciu. Medicamentele pentru inimă pot deveni prea puternice și pot scădea prea mult tensiunea arterială.

NOTĂ

Pentru rezultate optime, utilizați cu formule pentru circulație, tiroida, rinichi, glandele suprarenale și/sau creier și sistemul nervos.

RINICHI ȘI VEZICA ȘI

O formulă ideală pe bază de plante ar alcaliniza (înlătura inflamația), ar curăța, întări și regenera rinichii și țesuturile vezicii urinare. Ar trebui să conțină toate sau majoritatea dintre următoarele: Rădăcină de iarbă

de canapea (Agropyron repens)

Mătase de porumb (Zea mays)

Frunze de Pipsissewa (Chimaphilla umbellata)

Urzica (Urtica dioica)

Seminte de coriandru (Coriandrum sativum)

Machine Translated by Google

Frunza de papadie (Taraxacum spp.)

Planta Lespedeza (Lespedeza capitata)

Rădăcină de pietriș (Eupatorium purpureum)

INDICAȚII

Slăbiciune sau insuficiență renală, slăbiciune a vezicii urinare, cistita, nefrită, uretrita, infecții ale tractului urinar (utilizați o formulă de parazit și pentru microorganisme), dureri de spate, prostatita, edem (dropsie), slăbiciune oculară, pungi sub ochi, orbire, gută , pietre la rinichi si vezica urinara, dializa.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 2-4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Acest tip de formulă cuplat cu o dietă cu fructe crude va crește considerabil nevoia de eliminare prin rinichi. Dacă pacientul dumneavoastră este în dializă, poate fi necesar să-i măriți dializa de la trei ori pe săptămână la patru ori pe săptămână până când a fost realizată auto-urinarea. Pacienții dializați ar trebui să mănânce 90 până la 100% alimente crude, vii. Eliminați toate cărnurile și cerealele, deoarece acestea sunt acide și iritante pentru țesuturile tractului urinar.

NOTE

1. Alcalinizarea este esentiala pentru regenerarea rinichilor.
2. Nu bea suc de afine, deoarece acesta este prea acid. Pepenele proaspăt este mult mai bun. Fructele proaspete și sucurile de fructe proaspete sunt excelente de curățare și regenerare a rinichilor.

PLAMANII

O formulă ideală pe bază de plante ar ajuta organismul să elimine mucusul și toxicitatea, interstițial și intracelular în țesuturile pulmonare, promovând repararea și întinerirea țesuturilor. Ar include toate sau majoritatea dintre următoarele:

Machine Translated by Google

Rădăcină de Platycodon (Platycodon grandiflorum)

Fructe de ardei Cayenne (Capsicum annuum)

Frunza de mulein (Verbascum thaspus)

Seminte de schinduf (Trigonella foenum-graecum)

Rădăcină de pleurezie (Asclepias tuberosa)

Iarbă de câine (Marrubium vulgare)

Rădăcină și frunze de consolă (Symphytum of icinalis)

Planta Lobelia (Lobelia inflata)

INDICAȚII

Probleme pulmonare congestive și degenerative, inclusiv: bronșită, pneumonie, emfizem, astm, BPOC (Boala pulmonară obstructivă cronică), răceli, dureri de gât, amigdalita, cancer pulmonar, tumori pulmonare, TBC, congestie sinusală, dispnee, pleurezie, gripă, tuse, sângerare a plămânilor, pierderea auzului, pierderea gustului și a mirosului, congestie tiroidiană (care provoacă hipertiroidism sau hipotiroidism).

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 1-2 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

A se evita la începutul sarcinii.

NOTE

1. Cel mai bine atunci când este utilizat cu o formulă de paraziți pentru microorganisme și a formula sistemului limfatic.
2. Curățarea și reconstrucția gastrointestinală este o necesitate.

SISTEMUL REPRODUCTIV MASCULIN

Machine Translated by Google

O formulă ideală pe bază de plante pentru a îmbunătăți și întări sistemul masculin ar include:

Frunza de Damiana (Turnera diffusa)

Rădăcină de Unicorn fals (Chamaelirium luteum)

Boabele de copac cast (Vitex agnus-castus)

Boabele Saw Palmetto (Serenoa repens)

Rădăcină de ginseng siberian (Eleutherococcus senticosus)

INDICAȚII

Un sistem masculin slăbit cu simptome care includ, dar fără a se limita la: impotență, ejaculare precoce, apetit sexual scăzut sau excesiv, slăbiciune generală sau oboseală a corpului, ambiție scăzută, energie scăzută, slăbiciune hipofizară, slăbiciune suprarenală, anemie, depresie, dezechilibru hormonal, lipsă. de rezistenta. Utilizați atunci când doriți o formulă zilnică pentru longevitate.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3-4 ori pe zi.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Nu luați cu cancer de prostată.

NOTĂ

În cazul cancerului de prostată, utilizați o formulă de prostată împreună cu formula pentru sistemul limfatic, formula parazit pentru microorganisme, formula suprarenală și formula pentru sânge.

PARAZITI—MICROORGANISME

O formulă ideală pe bază de plante pentru infestările cu microorganisme (viruși, bacterii, ciuperci, protozoare etc.) ar conține toate sau majoritatea dintre

următoarele: Scoarță interioară Pau d' Arco (Tabebuia impetiginosa)

Machine Translated by Google

Frunza de cimbru (Thymus vulgaris)

Coji de nuc negru (juglans nigra)

Scoarță de nuc moș (Juglans cinerea)

Rădăcină de Echinacea angustifolia (Echinacea angustifolia)

Lichenul Usnea (Usnea spp.)

Extract de seminte de grapefruit (Citrus paradisi)

Rădăcina de lomatium (Lomatium dissectum)

INDICAȚII

Infestări microbiene, inclusiv viruși, bacterii, protozoare, ciuperci, mucegaiuri, negi etc., (în special, dar fără a se limita la: streptococ, stafilococ, pneumococ, pseudomonas, MRSA, E-coli și herpes), infecții cu drojdie (Candida albicans) , hepatită A, B și C, pneumonie, tuse convulsivă, otrăvire alimentară, dizenterie, holeră, tifoidă, sifilis, TBC, răceli, gripă, infecții ale tractului urinar, pecingine, stejar otravitor, mușcături de insecte, răni, afecțiuni toxice ale pielii (psoriazis) , eczeme, dermatite), mancarimi, amigdalita, bronsita, gangrena, SIDA, cancer, tumori, abcese, chisturi, infectii de toate tipurile.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 2-4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

A nu se utiliza la începutul sarcinii.

NOTE

1. Pentru infestări grele în special cu Candida albicans (ciuperci) acest tip
   Formula poate fi utilizată timp de 4 până la 6 luni, dacă este necesar.
2. In leziunile maduvei spinarii (la tetraplegici, paraplegici etc.) aceasta formula va ajuta la eliminarea infectiilor urinare. Această formulă poate fi utilizată în mod regulat pentru a realiza acest lucru. Ar trebui utilizat cu o formulă de sistem limfatic.

3. În condiții cronice sau infestări puternice, folosiți un parazit general

Machine Translated by Google

formulă.

PARAZIȚII — UTILIZARE GENERALĂ

O formulă ideală pe bază de plante, în special pentru paraziții mai mari, cum ar fi treabele și viermii de toate tipurile, ar conține următoarele:

Planta de pelin (Artemesia absinthium)

Nuca de betel (Piper betle)

Rădăcină de ferigă masculină (Aspidium filix-mas)

Semințe de vierme (Chenopodium antihelmin.)

Rădăcină și frunze de pătrunjel (Petroselinium crispum)

Cuișoare (Syzygium aromatic)

Scoarță de Pau d'Arco (Tabebuia impetiginosa)

Rădăcină roz (Spigelia marilandica)

Planta și floare de tanacetum (Tanacetum vulgare)

Casara Sagrada Bark (Rhamnus purshiana)

INDICAȚII

Paraziți, în special cei mai mari, cum ar fi viermii (ac, cârlig, rotunzi, toate tipurile de tenia) și flukes (la ficat, pancreas), microorganisme inclusiv, dar fără a se limita la: viruși, bacterii, protozoare, ciuperci, mucegaiuri, negi; infecții cronice cu drojdie (Candida albicans), hepatită A, B și C, infecții urinare cronice (utilizare cu o tinctură de parazit pentru microorganisme), pecingine, afecțiuni toxice ale pielii (cum ar fi psoriazis, eczeme, dermatită), gangrenă, SIDA, cancer, tumori, abcese.

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

A nu se utiliza în timpul sarcinii.

Machine Translated by Google

NOTĂ

În afecțiuni cronice sau cu infestări grele se folosește și o formulă de parazit pentru microorganisme.

STOMACUL ȘI intestinele

O formulă ideală pe bază de plante care acționează ca un laxativ blând, deoarece reconstruiește, restaurează și întinerește tractul gastrointestinal ar conține următoarele ierburi sub formă de pudră:
Cascara Sagrada Bark

(Rhamnus pursh.)

Scoarță alunecoasă de ulm (Ulmus fulva)

Scoarță de stejar alb (Quercus alba)

Rădăcină de igname sălbatic (Dioscorea spp.)

Frunze de pătlagină (Plantago spp.)

Rădăcină de lemn dulce (Glycyrrhiza glabra)

Rădăcină de arpaș (Berberis spp.)

Rădăcina de gențiană (Gentiana lutea)

Rădăcină de Unicorn fals (Chamaelirium luteum)

Rădăcină de ghimbir (Zingiber of icinale)

INDICAȚII

Inflamație (gastrită, enterită și colită), ulcerație, degenerare și cancer al tractului gastro-intestinal, constipație, diaree cronică, dispepsie acidă, reflux acid, acumulare de plăci mucoide, prolaps, IBS (sindromul intestinului iritabil), diverticulită (detoxifierea este o must), polipi (interni și externi), boala Crohn.

UTILIZARE SUGERATĂ

General: 1 până la 6 capsule, de 3 ori pe zi.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Machine Translated by Google

Nu stie nimeni. Cu toate acestea, evitați la începutul sarcinii.

NOTE

1. Acest tip de formulă intestinală este un regenerator intestinal, nu un laxativ. Scopul este de a menține ierburile să lucreze în tractul gastrointestinal, curățând și reconstruind.

2. Scopul nu este să ai scaune moale, ci scaune drăguțe și moi. Dacă apare diaree, reduceți numărul de capsule pe care le luați. Intestinele funcționează pe cicluri de 12 ore. Începeți cu două până la trei capsule dimineața și două până la trei seara. Ținând cont de cele de mai sus, prefer întotdeauna trei capsule, de două ori pe zi, AM și PM. Este mai bine să aveți mai multe ierburi intestinale reparatoare în tractul gastro-intestinal decât mai puține. Vrei ca plantele să-și facă acțiunile de curățare și întărire acolo. În același timp, nu doriți să utilizați laxative sau să produceți scaune moale. Împingerea alimentelor prea repede va anula digestia lor corectă. Dacă doriți să fiți mai agresiv în tractul gastro-intestinal, poate doriți să luați o formulă pentru stomac și intestin de trei ori pe zi. Cu toate acestea, formula pe care o utilizați atunci ar trebui să conțină mai puține ierburi stimulatoare (cum ar fi Cascara sagrada, Senna și Aloe) și mai multe ierburi de curățare și vindecare (cum ar fi Plaintain, Marshmallow și Comfrey).

3. O înroșire a ficatului/vezicii biliare este foarte importantă pentru toată lumea, în special pentru cei care au ulcere intestinale subțiri, constipație, diaree și hipertensiune arterială. (Consultați instrucțiunile pentru Flush hepatic în capitolul 9.)

GLANDA TIROIDA

O formulă ideală pe bază de plante pentru a ajuta la curățarea, îmbunătățirea, întărirea și regenerarea glandei tiroide ar conține toate sau cele mai multe dintre următoarele într-o tinctură:

Bladderwrack (Fucus vesiculosus)

Bulb fritilar (Fritillaria cirrhosa)

Poke Root (Phytolacca americana)

Frunza de mulein (Verbascum thapsus)

Iarbă de bugleweed (Lycopus virginicus)

Scoarță de rădăcină de dafin (Myrica cerif)

Machine Translated by Google

Coaja de nuc negru (Juglans nigra)

mușchi irlandez (Chondrus crispus)

Fructe de ardei Cayenne (Capsicum annuum)

Boabele Saw Palmetto (Serenoa repens)

INDICAȚII

Hipotiroidism, oboseală (verificați și suprarenale), oboseală cronică (nu de la Epstein-Barr; utilizați o formulă generală de paraziți și o formulă de paraziți pentru microorganisme pentru virusul Epstein-Barr), aritmii cardiace, osteoporoză, crampe, unghii rigide sau fragile, căderea părului , tulburari menstruale (mai ales cand este prezenta durerea), artrita, bursita, dureri de cap, migrene, obezitate (greutate greu de eliminat).

UTILIZARE SUGERATĂ

Adăugați puțină apă sau suc.

General: 1 picurator plin de 3 până la 6 ori pe zi.

Acut: 1 picurator plin la fiecare 4 ore.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Nu stie nimeni.

NOTE

1. Acolo unde este prezentă inflamația și deteriorarea oaselor (ca în artrită etc.), glandele tiroide și suprarenale sunt întotdeauna subactive.
2. Majoritatea medicamentelor tiroidiene (în special Synthroid®) nu afectează bine conversia T4 în T3. Aceasta înseamnă că tiroida este întotdeauna hipoactivă chiar și atunci când nivelurile serice ale TSH, T4 și T3 par a fi normale (vezi Sindromul Wilson).

3. Utilizați testul de temperatură bazală (vezi Anexa A) pentru o mai precisă indicator al funcției tiroidei.
4. Vezi, de asemenea, Sistemul glandular, p. 265.

MODULUL 8.4

Machine Translated by Google

Întinerirea pe bază de plante pentru fiecare sistem corporal

Această secțiune conține o dietă recomandată, plus plante specifice sau formule pe bază de plante pentru fiecare sistem al corpului. Unele dintre formulele pe bază de plante (detoxifiante și întăritori) recomandate aici au fost deja discutate și specificate în Modulul 8.3: Power Herbal Forms. De exemplu, „glande suprarenale”, „sânge” sau „plămâni”. Alte formule pe bază de plante enumerate în această secțiune sunt descrise pur și simplu prin aplicarea lor generică, cum ar fi „Splină” sau Ficat-Vezicula biliară.” Atât plantele unice, cât și formulele pe bază de plante recomandate pot fi găsite în multe magazine naturiste sau contactând companiile din plante sugerate în Anexa C: Ghidul de resurse de la finalul acestei cărți. În timp ce diferite companii pe bază de plante își pot numi formulele pe bază de plante cu diverse denumiri, ideea este să găsiți unul conceput pentru sistemul sau organul particular al corpului care are nevoie de întinerire.

SISTEMUL CARDIOVASCULAR

STRUCTURI — Inima, sistemul vascular (artere, capilare și vene) și sângele (de asemenea, parte a sistemului digestiv).

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, constând în principal din fructe, va alcaliniza (crea un efect antiinflamator) sistemul vascular, ceea ce creează o reacție ionică. Aceasta înseamnă că placa de lipide (colesterol) și depozitele de minerale se vor dizolva, iar celulele roșii din sânge care s-au legat se vor elibera. Acest lucru va crește circulația, biodinamica sângelui, va „subțire” sângele și va scădea tensiunea arterială. Acest lucru reduce sau elimină riscul de accidente vasculare cerebrale sau atacuri de cord și crește oxigenarea corpului dumneavoastră.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

- Mătura de măcelar
- Castan de cal
- Scoarță de stejar alb
- Witch Hazel
- Trifoi roșu

Machine Translated by Google

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Boabele de păducel

Ginkgo biloba

Frunza de afin

Cocă de nuc negru

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Formule de circulație

Combo Cayenne/Usturoi

Sânge

Sistem limfatic

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Formule de circulație

Glandele suprarenale

Sânge

Inflamație/articulații

Glandele endocrine

SISTEM DIGESTIV

STRUCTURI — Glande bucale și salivare, stomac, intestine subțiri (duoden, jejun și ileon), pancreas, ficat, vezica biliară.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, este plină de enzime, nutriție și fibre, toate acestea favorizând o digestie mai bună, fluxul bilei și funcția intestinală.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Puiul

Bezea

Bitters

Machine Translated by Google

Radacina de papadie

Familia Dock (Yellow Dock, Brusture, Oregon Grape Root)

Ghimbir

Familia Mint

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Gen ianã

Radacina de papadie

Ciulin de lapte

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Stomacul și intestinul

Circulație (combinație Cayenne/Usturoi)

Pancreas

Ficat/vezica biliară

Sistem limfatic

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Stomacul și intestinul

Circulație (combinație Cayenne/Usturoi)

Pancreas

Ficat/vezica biliară

Glandele suprarenale

Glandele endocrine

ALTE — Se recomandă, de asemenea, o spălare a ficatului/vezicii biliare (a se vedea capitolul 9 pentru instrucțiuni privind aplicarea acesteia.)

SISTEME ELIMINATIVE

Vezi Sistem limfatic, Sistem imunitar, Sistem intestinal, Tegumentar

Machine Translated by Google

Sistem, Sistem urinar.

SISTEMUL GLANDULAR

STRUCTURI — Glanda pituitară, glanda pineală, glandele tiroide și paratiroide, timusul, glandele suprarenale, pancreasul (Insulele Langerhans), glandele din mucoasa intestinală, ovare și testicule.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude promovează funcția glandulare. De asemenea, ajută la echilibrarea răspunsurilor hormonale și steroizilor, ceea ce la rândul său crește utilizarea nutrienților. Creează o homeostazie a chimiei corpului.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Frunza de bugleweed

Frunza de papadie

Frunza de patrunjel

Poke Root

Varec

Boabele Saw Palmetto

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Rădăcină de lemn dulce

Rădăcina de Astragalus

Rădăcină de Panax Ginseng

Rădăcina de ginseng siberian

Varec

Boabele Saw Palmetto

Chaste Tree Berry

Boabele de păducel

Bugleweed

Frunza de papadie

Frunza de patrunjel

Machine Translated by Google

Rădăcină falsă de Unicorn

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Prostata

Ficat/vezica biliară

Formule de circulație

Sânge

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Glandele endocrine

Glandele suprarenale

Glanda tiroida

Pancreas

Reproductivă masculină

Prostata

Ficat/vezica biliară

Formula de circulație

Sânge

SISTEM LIMFATIC

STRUCTURI — Splina, timusul, apendicele, amigdalele, ganglionii limfatici, vasele limfatice și lichidul limfatic.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, constând în principal din fructe pline de antioxidanți și astringenți. Acestea curăță, îmbunătățesc, reconstruiesc și restabilesc sănătatea celulelor tale. „Regii” acestor fructe sunt strugurii și lămâile.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Poke Root

Rădăcină de sânge

Machine Translated by Google

schinduf

Piper Cayenne Ușor

Cascara Sagrada

Scoarță de stejar alb

Satâri

Trifoi roșu

Steagul Albastru

Patlagina

Rădăcină roșie

Docul galben

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Docul galben

Poke Root

Steagul Albastru

Scoarță de stejar alb

Ciuperca Reishi

Ciuperca Maitake

Ciuperca Shiitake

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Rinichi și vezica urinară

Stomacul și intestinul

Ficat/vezica biliară

Formula de sânge

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Rinichi și vezica urinară

Stomacul și intestinul

Machine Translated by Google

Ficat/vezica biliară

Sistem imunitar

Formula de sânge

NOTĂ — Organele sistemului dumneavoastră eliminator sunt legate de sistemul dumneavoastră limfatic. Lucrați cu ambele sisteme. Limfa și sângele dvs. își trimit deșeurile în canalele dvs. de eliminare (aceasta include rinichii și colonul) pentru a fi excretate.

SISTEM IMUNITAR

STRUCTURI — Sistemul limfatic, care include timusul și splina, măduva osoasă, celulele imunitare (limfocite, monocite, bazofile, macrofage, limfocite T, celule B, celule T și B ajutătoare etc.), ficatul și paraziții benefici.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, alcalinizează și ajută la eliminarea acizilor, proteinelor străine și substanțelor din țesuturi care provoacă răspunsuri imune inflamatorii. Acest lucru îmbunătățește și ușurează funcția sistemului imunitar.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Poke Root

Rădăcină de sânge

Steagul Albastru

Bugleweed

Floare de trifoi roșu

Sămânță de schinduf

Frunza de Patlagina

Rădăcina de struguri din Oregon

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Ciuperca Reishi

Ciuperca Shiitake

Rădăcina de Astragalus

Machine Translated by Google

Kelp/Bladderwrack

Antler (Elk sau Cerb)

Panax ginseng

Echinacea (toate tipurile: Purpurea, Angustifolia și Pallida)

Ginseng siberian

Ciuperca Maitake

Boabele Schizandra

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Formula sistemului limfatic

Formula ganglionilor limfatici

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Formula imună #1, pentru uz general

Formula imunitară #2, (Super-Imune) pentru uz general, întărirea măduvei osoase și producția îmbunătățită de celule B.

Glandele suprarenale

Glanda tiroida

Splină

Ficat/vezica biliară

SISTEMUL TEGUMENTAR

STRUCTURI — Piele, unghii, păr, sebum și glandele sudoripare.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, curăță și întărește foarte mult ficatul și pielea. Fructele și legumele crude alcalinizează și dizolvă depozitele grase din piele și ficat (pietre). Aceste alimente îmbunătățesc, de asemenea, funcția glandei tiroide și cresc căldura corpului și eliminarea prin piele.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Familia Dock (Yellow Dock și Oregon Grape Root)

Machine Translated by Google

Ciulin de lapte

Poke Root

Chaparral

Scoarță de stejar alb

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Familia Dock (Yellow Dock și Oregon Grape Root)

Ciulin de lapte

Coada-calului

Rădăcină și frunze de consolă

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Ficat/vezica biliară

Stomacul și intestinul

Sânge

Formule de circulație

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Ficat/vezica biliară

Stomacul și intestinul

Sânge

Formule de circulație

ALTE — Se recomandă, de asemenea, o spălare a ficatului/vezicii biliare (Capitolul 9) și periajul pielii (Capitolul 9).

SISTEMUL INTESTINAL

STRUCTURI — Colon, sistemul limfatic, sistemul urinar, sistemul imunitar și pielea.

Machine Translated by Google

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, este bogată în fibre „electrice” și nutriție pentru o eliminare optimă.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

- Cascara Sagrada
- Sămânță de Psyllium
- Seminte de in
- Familia Dock
- Bezea
- Ulm alunecos
- Scoarță de stejar alb

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

- Cascara Sagrada
- Mulen
- Puiul
- Familia Dock
- Bezea
- Ulm alunecos
- Gen iană

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

- Stomacul și intestinul
- Ficat/vezica biliară
- Limfatic
- Rinichi și vezica urinară
- Parazit - pentru microorganisme
- Parazit - o formulă generală
- Întăritori
- Stomacul și intestinul

Machine Translated by Google

Ficat/vezica biliară

Rinichi și parazit al vezicii

urinare — pentru microorganisme

ALTE — Se recomandă, de asemenea, o spălare a ficatului/vezicii biliare (vezi capitolul 10).

SISTEM MUSCULAR

STRUCTURI — Mușchii, tendoanele și țesutul conjunctiv.

DIETA — O dietă cu alimente proaspete, crude, constând din multe legume cu frunze verzi și sucuri de legume ajută la reconstrucția țesutului muscular puternic. Aceste alimente sunt bogate în aminoacizi superiori și minerale, în special calciu utilizabil.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Poke Root

Patlagina

Rădăcină de sânge

Sămânță de schinduf

Chaparral

Scoarță de stejar alb

Steagul Albastru

Trifoi roșu

Rădăcină de brusture

Radacina de papadie

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Lucernă

Varec

Panax ginseng

Rădăcină și frunze de consolă

Machine Translated by Google

Coada-calului

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Formule de circulație

Noduli limfatici

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Oase

Glanda tiroida

Glandele suprarenale

SISTEM NERVOS

STRUCTURI — Creierul, măduva spinării (Sistemul Nervos Central), Sistemul Nervos Autonom, organele senzoriale (ochii, urechile, nasul, nervii olfactivi etc.).

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, constând în principal din fructe. Aceste alimente dețin cea mai mare energie electromagnetică dintre toate alimentele (alcalinizante) și promovează regenerarea nervilor și a creierului.

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Gotu Kola

Ginkgo biloba

Skullcap

Varec

Boabele Saw Palmetto

Boabele de copac cast

Panax ginseng

Ginseng siberian

Rădăcină și frunze de pătrunjel

Machine Translated by Google

Boabele de păducel

Rădăcina de Astragalus

Rădăcină de lemn dulce

Ierburi SINGURE — ANTISPASMODICE

Lobelia

Sunătoare

Mac de California

Floarea pasiunii

Skullcap

Ierburi SINGURE — RELAXANTE

Valeriană

Sunătoare

Floarea pasiunii

Mac de California

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Noduli limfatici

Formule pentru stomac și intestin

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Creierul și sistemul nervos

Glandele suprarenale

Glanda tiroida

Rinichi și vezica urinară

Spasme neuromusculare

NOTĂ — Multe dintre plantele enumerate întăresc glandele suprarenale, ceea ce, la rândul său, crește producția scăzută de neurotransmițători. Prin creșterea producției scăzute de neurotransmițători (insuficiență suprarenală), vă veți întări

Machine Translated by Google

sistem nervos.

SISTEM REPRODUCTIV

STRUCTURI — Testicule, ovare, spermatozoizi, ovule, glande mamare și prostată. Sistemul reproductiv lucrează mână în mână cu sistemul dumneavoastră glandular.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, energizează gonadele și sistemul glandular. O dietă cu alimente crude este, de asemenea, un antiinflamator pentru aceste țesuturi (prostată, uter etc.).

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

- Boabele Saw Palmetto
- Crin alb de baltă
- Poke Root
- Scoarță de stejar alb

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

- Varec
- Boabele de copac cast
- Unicorn fals
- Boabele Saw Palmetto
- Rădăcină de Panax Ginseng
- Rădăcina de ginseng siberian
- Frunza Damiana
- Rădăcina de Astragalus
- Rădăcină de lemn dulce
- Cohosh negru
- Frunza Rosie de Zmeura
- Seminte de dovleac
- Black Haw Root

Machine Translated by Google

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Prostata

Reproductivă feminină

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Glandele suprarenale

Glanda tiroida

Reproductivă masculină

Reproductivă feminină

Prostata

NOTĂ — Nu este recomandabil să utilizați ginseng de tip Panax în prezența inflamației sau a cancerului. Ginseng-ul de tip Panax poate promova estrogenul și testosteronul, care pot stimula sau alimenta aceste procese.

SISTEMUL RESPIRATOR

STRUCTURI — Plămâni, trahee, bronhii, tuburi bronșice și alveole.

DIETA — O dietă cu alimente crude nu formează mucus sau congestionează. Efectele acestor alimente sunt inverse; ajută la curățarea plămânilor, gâtului, bronhiilor etc. Fructele sunt deosebit de bune!

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Mulen

schinduf

Rădăcină de pleurezie

Lobelia

Elecampane

Frunza de consolă

Horehound

Machine Translated by Google

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

- Mulen
- Lobelia
- Elecampane
- Frunza de consolă
- Horehound

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

- Plămânii
- Sistem limfatic
- Întăritori Plămâni
- Spasme neuromusculare
- Glandele suprarenale

SISTEMUL OSOS

STRUCTURA — Oasele, cartilajele și țesutul conjunctiv.

DIETA — O dietă vie, cu alimente crude, care include legume cu frunze de culoare verde închis, alcalinizează și hrănește întregul sistem, în special sistemul osos/muscular. Aceste legume au un continut ridicat de electroliti (minerale alcaline: calciu, magneziu, sodiu si potasiu). Legumele crude sunt bogate în calciu și magneziu, cu un echilibru adecvat de fosfor. Acest lucru este vital pentru regenerarea oaselor.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

- Cocă de nuc negru
- Scoarță de stejar alb

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

- Paie de ovăz
- Coada-calului

Machine Translated by Google

Varec

Rădăcină și frunze de consolă

Coca de nuc negru

Lucernă

Scoarță de stejar alb

Puiul

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Sistem limfatic

Noduli limfatici

Sânge

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Oase

Glandele suprarenale

Sânge

Rinichi și vezică urinară

Pancreas

Glanda tiroida

SISTEM URINAR

STRUCTURI — Rinichi, vezica urinara, ureter si uretra.

DIETA — O dietă cu alimente crude este esențială datorită efectului său alcalinizant ridicat asupra sistemului urinar. Acidoza, în special din dietele bogate în proteine, deteriorează rapid acest sistem.

Ierburi SINGURĂ—DETOXIFIANTE

Matase de porumb

Boabele de ienupăr

Machine Translated by Google

Boabele Saw Palmetto

Pipsissewa

Uva Ursi

Couch Grass Root

Pătrunjel

Frunza de papadie

Ierburi SINGURĂ—ÎNtăRITORI

Boabele de ienupăr

Boabele Saw Palmetto

Pipsissewa

Uva Ursi

Lespedeza

Couch Grass Root

Pătrunjel

Frunza de papadie

FORMULE PENTRU PIERE - DETOXIFIANTE

Rinichi și vezica urinară

Sistem limfatic

Prostata

Sânge

FORMULE PENTRU IERBAȚE — ÎNtăRITORI

Rinichi și vezica urinară

Glandele suprarenale

Sânge

Prostata

TOATE SISTEMELE

Machine Translated by Google

Ierburi SINGURĂ—TONICE

- Panax ginseng
- Astragal
- Gotu Kola
- Ginseng siberian
- Corn de cerb
- Lucernă
- Fo Ti
- Pau d'Arco
- Boabele de copac cast

Ierburi SINGURE — ELIMINAREA PARAZITĂȚILOR

- Cocă de nuc negru
- Pau d'Arco
- Pelin
- Feriga mascul
- cuișoare
- Usturoi
- Extract de semințe de grepfrut

FORMULE PENTRU IERE — TONICE

- Imun #2 (sau super-imun)
- Reproductivă masculină
- Reproductivă feminină
- Glandele endocrine
- Glanda tiroida
- Glandele suprarenale

FORMULE PENTRU IERBA—ELIMINAREA PARAZITILOR

Machine Translated by Google

Parazit - o formulă generală

Parazit - pentru microorganisme

Sistem limfatic

MODULUL 8. 5

Antibiotice farmaceutice vs. antiparazitare ale naturii

De-a lungul acestei cărți, m-am referit la paraziți (inclusiv bacterii, ciuperci și viermi) și rolul lor în natură. Acum, când luăm în considerare medicamentele chimice versus ierburi, cred că este important să înțelegem două lucruri.
În primul rând, nu există astfel de „lucruri” precum bolile – există doar diferite grade de acidoză și toxicitate. În al doilea rând, nu puteți „trata” acidoza și toxicitatea cu mai multă acidoză și toxicitate (de exemplu, medicamente chimice). Tratamentul simptomelor „de boală” cu medicamente chimice este ridicol, toxic, dăunător celulelor și de multe ori mai mortal. După părerea mea, printre multele forme chimice de tratament, antibioticele se remarcă ca fiind unele dintre cele mai grave, mai ales prin efectele secundare pe care le creează în organism.

Una dintre principiile principale ale filozofiei medicale alopate este „teoria germenilor” – perpetuată de Louis Pasteur, care credea că, deoarece microorganismele sunt prezente în majoritatea proceselor bolii, ele trebuie să fie cu siguranță „cauza”. Nu a luat în considerare ideea că erau doar secundare cauzei.

Viziunea naturistă a considerat întotdeauna paraziții ca fiind secundare cauzelor reale ale bolii – toxicitatea și acidoza. (Am acoperit cele mai multe dintre acestea în capitolul 5 când am luat în considerare paraziții și cauzele bolii.)

Mai ales în ultimele patru generații, oamenii și-au slăbit organele și glandele considerabil. Ne-am slăbit structurile și funcțiile celulare prin stilul nostru de viață și dieta și am transmis aceste slăbiciuni copiilor noștri. Cu fiecare generație, celulele devin mai slabe, în timp ce răspunsurile inflamatorii ale organismului la toxicitate sunt mai mari decât oricând, iar autostrada limfatică (sistemul limfatic) a devenit foarte obstrucționată.
Acest lucru a afectat foarte mult răspunsul imun. Capacitatea noastră de a digera și absorbi alimentele noastre a scăzut dramatic. Adăugați toți factorii de mai sus și puteți începe să vedeți de ce celulele voastre cedează paraziților.

Machine Translated by Google

Amintiți-vă, paraziții sunt calea lui Dumnezeu de a vă menține corpul curat. Ei consumă produse secundare ale metabolismului și digestiei, precum și alte toxine. De asemenea, elimină celulele tale slabe sau pe moarte. Deoarece acest lucru poate pune viața în pericol pentru mulți oameni toxici, slăbiți și congestionați, știința medicală modernă a căutat să riposteze. Astfel, s-a născut lumea antibioticelor.

Vestea Proastă

- Cel puțin 2 1/2 milioane de oameni intră în spital în fiecare an din cauza reacțiilor adverse la medicamentele chimice. Cel puțin 180.000 de oameni mor în fiecare an din cauza medicamentelor chimice. (Unii au estimat că aceasta este peste 500.000). — Washington Post
- Aproximativ 100.000 de oameni mor în fiecare an din cauza bolilor iatrogenice (cauzate de medicii alopați).
- 100.000 de oameni mor în fiecare an din cauza erorilor din spital. Ai o șansă de 1 din 200 de a muri într-un spital din cauza erorilor din spital. — Știri Discovery

Oamenii înșiși au creat o mulțime de tulpini de microorganisme, în special bacterii. Acestea includ MRSA (stafilococ auriu rezistent la meticilină), bacteria Sinorhizobium meliloti și bacteria Rhizobia (RMBPC), pentru a numi doar câteva. Din acestea și multe altele vedem afecțiuni precum boala „coitei și gurii”, infecții cu SARM și „Boala vacii nebune”. Multe dintre aceste condiții duc la moarte.

Virușii sunt un subiect complet diferit. Mulți viruși mortali și debilitanți au fost creați din cauza contaminării; în căutarea armelor de război biologic; i chiar ca forme de simplu control al popula iei. Pentru o privire înfricoșătoare asupra subiectului virușilor și a utilizării acestora de către comunitatea științifică, consultați Emerging Viruses de Leonard G. Horowitz.

Acum să ne uităm la antibiotice, atât cele produse farmaceutic, cât și cele naturale.

ANTIBIOTICE FARMACEUTICE

Antibioticele farmaceutice sunt cunoscute și sub numele de medicamente sulfa. Majoritatea conțin în principal un derivat de sulf cu compuși chimici înalt toxici suplimentari. Acest tip de sulf este anorganic și are un efect cumulativ în corpul tău. Dacă consumi prea multe sulfatice, în cele din urmă vei consuma

Machine Translated by Google

devin alergic și/sau imun la acestea.

Sulful este un inhibitor cu afinitate pentru țesuturile intestinale și limfatice. Acest lucru creează hipoactivitate în aceste zone. De obicei, atunci când o persoană prezintă un simplu simptom de răceală și/sau gripă, deoarece sa congestionat consumând zaharuri, produse lactate sau alte alimente congestionante, are loc următorul proces:

- Un stimul - cum ar fi o supraîncărcare de bacterii, ciuperci, vânturi reci sau vreme sau slăbiciune excesivă - împiedică organismul într-un proces de vindecare sau de curățare. Dar comunitatea medicală alopată vede acest lucru ca pe o boală pe care trebuie să o trateze.

- Deoarece această congestie sau mucus este încărcată cu microorganisme, acum este etichetată drept „infecție”.
- Antibioticele sunt administrate pentru suprimarea și, astfel, eliminarea acestor tipuri de simptome.
- Aceste medicamente cu sulfa, totuși, inhibă sistemul limfatic.
- Eforturile naturale ale organismului de a elimina această congestie sunt oprite.

Congestia și toxicitatea trebuie eliminate nu doar suprimate.
În caz contrar, corpul tău este forțat să stocheze această congestie. Aceste toxine, plus orice sulf adăugat și alte substanțe chimice pe care le-ați consumat pentru a vă trata afecțiunea, sunt stocate în țesuturile dumneavoastră (intestinale, limfatice, ganglioni limfatici etc.). Nu poți ucide doar microorganismele care se hrănesc și trăiesc în această congestie toxică. Trebuie să eliminați și congestia toxică.

De-a lungul timpului, suprimarea proceselor naturale de curățare ale corpului creează o scădere constantă a sănătății celulare și/sau provoacă formarea de tumori. De asemenea, este de la sine înțeles că acest lucru creează un răspuns inflamator continuu din partea sistemului tău imunitar. Rezultatul final al acestui scenariu în lumea de astăzi este cancerul, într-o formă sau alta.

Să aruncăm o privire la CIPRO, un antibiotic popular care este folosit frecvent. A fost foarte recomandat pentru antrax până când oamenii au prins efectele secundare devastatoare pentru toate sistemele corpului. Acestea includ: GI — Greață, vărsături, diaree, candidoză orală,

disfagie, perforație intestinală, dispepsie, arsuri la stomac, anorexie, colită pseudomembranoasă, flatulență, disconfort abdominal, sângerare gastrointestinală, dureri ale mucoasei bucale, gură uscată, gust prost.

SNC – Dureri de cap, neliniște, insomnie, coșmaruri, halucinații, tremor, amețeli, confuzie, convulsii, ataxie, manie, slăbiciune, somnolență,

Machine Translated by Google

amețeli, reacții psihotice, stare de rău, depresie, depersonalizare, parestezii.

GU — Nefrită, cristalurie, hematurie, cilindrurie, insuficiență renală, retenție urinară, poliurie, vaginită, hemoragii uretrale, acidoză, calculi renali, nefrită interstițială, candidoză vaginală, glucozurie, piurie, albuminurie, proteinurie. PIELE — Erupții cutanate, urticarie, fotosensibilitate, înroșire prurit, eritem nodos, candidoză cutanată, hiperpigmentare, edem (de buze, gât, față, conjunctive, mâini), angioedem, necroliză epidermică toxică, dermatită exfoliativă, sindrom Stevens-Johnson.

OFTALMIC - Vedere încețoșată sau tulburată, vedere dublă, durere oculară.

CV — Hipertensiune arterială, sincopă, angină pectorală, palpitații, flutter atrial, infarct miocardic (infarct), tromboză cerebrală, ectopie ventriculară, stop cardiorespirator, hipotensiune posturală.

RESPIRATORIE — Dispnee, bronhospasm, embolie pulmonară, edem laringelui sau plămânilor, hemoptizie, sughiț, epistaxis.

HEMATOLOGICE — Eozinofilie, pancitopenie, leucopenie, neutropenie, anemie, leucocitoză, agranulocitoză, diateză hemoragică.

DIVERSE — Superinfecții; febră; frisoane; tinitus; dureri articulare sau rigiditate; dureri de spate, gât sau piept; apariția gutei; spălare; hiperpigmentare; agravarea miasteniei gravis; necroză hepatică; icter colestatic; pierderea auzului. După utilizare oftalmică: iritație, arsură, mâncărime, edem angioneurotic, urticarie, dermatită maculopapulară și veziculoasă, cruste marginilor pleoapelor, hiperemie conjunctivală, gust prost în gură, colorare a corneei, keratopatie de cheratită, reacții alergice, fotofobie, scăderea vederii, lacrimare. edem. De asemenea, un precipitat alb, cristalin în partea superficială a defectului corneei (debut în 1-7 zile de la inițierea terapiei; durează aproximativ 2 săptămâni și nu afectează utilizarea în continuare a medicamentului). Contraindicațiile includ: nu se utilizează niciodată la copii și mamele care alăptează.

Aceste informații sunt preluate din NDR-93 al RN (Nurse's Drug Reference) de George R. Spratto și Adrienne L. Woods.

După cum puteți vedea, efectele secundare ale CIPRO sunt șocante, iar FDA permite acest lucru! Te face să pui la îndoială FDA și cine o controlează cu adevărat. (FDA ar trebui să fie o agenție de protecție a consumatorilor.) Am aflat despre efectele secundare devastatoare ale CIPRO de la unul dintre clienții mei care a dezvoltat un tract urin

Machine Translated by Google

infecție și s-a dus la medicul său, în loc să mă întrebe mai întâi pe mine. Soția lui m-a sunat de la Urgențe când a făcut trei cheaguri de sânge și a avut un atac de cord ca urmare probabilă a consumului de CIPRO, pe care tocmai începuse să-l ia cu trei zile mai devreme.

Fiecare antibiotic, în funcție de compoziția sa chimică, are propriul său set de efecte secundare. Nu numai că vă ucid bacteriile de creștere excesivă, ci și bacteriile digestive benefice și, în același timp, cresc creșterea ciupercilor și a drojdiilor. De asemenea, vă inhibă sistemul imunitar și sistemul limfatic, făcând foarte dificil pentru organismul dumneavoastră să se curețe și să se protejeze în mod corespunzător. După cum sa spus anterior, acest lucru duce în cele din urmă la moartea celulară și la degenerarea corpului tău.

ANTIBIOTICELE NATURII (ALE DUMNEZEU).

Acum să examinăm remediile naturii pentru stilurile de viață toxice ale omului. Când natura creează ceva, are scopuri și răspunsuri cu mai multe fațete. Un exemplu excelent în acest sens este regnul botanic al naturii. Ierburile sunt legume non-hibride... cu o întorsătură. Această răsucire este principiile active ale plantei care îi conferă acțiunea sa unică în corpul tău. Luați Coca de nuc negru, de exemplu. Este un antibiotic puternic, antifungic, anti-viermi, anti-protozoare, anti-fluke, precum și un proliferator celular (întăritor). Este, de asemenea, un amplificator al sistemului imunitar, are proprietăți astringente pentru curățare și stimulează sistemul limfatic. Este bogat în calciu și este cunoscut că întărește oasele și țesuturile conjunctive. Pot continua și mai departe doar despre această plantă.

Și mai uimitor, coaja de nucă neagră nu ucide toate bacteriile benefice așa cum fac antibioticele chimice și nu are efecte secundare dăunătoare. Dumnezeu nu încetează să mă uimească!

Cele de mai sus sunt valabile pentru efectele aproape tuturor ierburilor. Sunt unele toxice, dar noi nu le folosim. Toate plantele netoxice sunt, de asemenea, nutritive. Cu alte cuvinte, sunt pline de vitamine, minerale și o mulțime de alți factori nutritivi.

Un caz din miile cu care am lucrat vă va arăta diferența dintre antibioticele fabricate și darurile botanice ale naturii. O clientă de-a mea a contractat E-coli. De unde a luat-o nu eram siguri. Ar fi putut fi într-un restaurant, sau acasă folosind legume necurățate, sau în peștele pe care ea îl mâncase în ziua în care s-a îmbolnăvit.

Machine Translated by Google

S-a îmbolnăvit de moarte și a mers la camera de urgență.
În consecință, au internat-o la spital și i-au administrat antibiotice puternice. Pentru că a fost într-un program sănătos de un an și ceva, corpul ei era foarte sensibil la toxine. Antibioticele o făceau și mai bolnavă. Ea a simțit o multitudine de efecte secundare, care au fost ignorate de personal.

Soțul ei a devenit foarte alarmat și, în cele din urmă, a scos-o din spital, după o lungă luptă cu medicul ei. Acest doctor i-a spus în cele din urmă clientului meu că va muri în două zile dacă iese din spital. În decurs de trei zile, însă, am avut-o în picioare și m-am simțit grozav, totul din cauza intervențiilor dietetice și a formulelor pe bază de plante care au lăsat-o fără efecte secundare sau țesut deteriorat.

Pe măsură ce aflați despre adevăratele cauze ale bolii și natura paraziților, acest adevăr vă va elibera. Pe măsură ce înveți căile naturii, te vei scuti de o mulțime de suferințe inutile.

Și Dumnezeu a zis: „Iată, v-am dat toată sămânța cu iarbă care este pe toată suprafața pământului.”

— Geneza 1:20

Machine Translated by Google

CAPITOLUL NOUĂ

Instrumente pentru o viață sănătoasă

T

capitolul său vă va prezenta sau vă va familiariza din nou cu alte modalități de sănătate, pe lângă dieta, care vă pot ajuta în călătoria dumneavoastră. Pe măsură ce răsuciți aceste pagini, veți intra printr-o ușă de aur într-o lume vastă și incredibilă, plină de adevăruri, informații, noi hobby-uri și modalități de a vă îmbunătăți potențialul suprem de creștere.

În prima secțiune veți afla despre nouă obiceiuri sănătoase care pot fi folosite zilnic sau în mod regulat pentru a vă îmbunătăți sănătatea. Unele dintre acestea, cum ar fi exercițiile și respirația profundă, s-ar putea să le faci deja. Altele, cum ar fi periajul pielii uscate și reflexologia piciorului, pot fi noi pentru tine.

În Modulul 9.2, veți primi instrucțiuni pentru multe dintre instrumentele adjuvante pe care le-am sugerat în această carte, inclusiv Spălarea ficatului și a vezicii biliare.

Distrează-te și fii fericit când intri aici. Ține minte, aceasta este viața ta, corpul tău și alegerea ta. Natura este nesfârșită. Bucurați-vă de multele unelte pe care Dumnezeu le-a creat pentru voi.

MODULUL 9.1

Nouă obiceiuri sănătoase

OBIECTUL #1

FI BUN CU VOI ȘI

Se spune că te naști singur, trăiești singur (în interiorul tău) și mori singur. Așa că, iubește-l pe cel cu care ești! Fă ca fiecare moment să conteze. Majoritatea oamenilor

Machine Translated by Google

nu se cunosc foarte bine și mulți nici măcar nu se plac.
Într-o zi, în meditație, o voce mi-a spus: „Tu ești creația mea”. Mi-am dat seama că toată viața este expresia lui Dumnezeu. Cu toții suntem divini, indiferent cum arătăm, cât de deștepți suntem sau cât de „buni” sau „răi” suntem. Ne folosim doar corpurile fizice. Cine suntem noi ca suflet este mult mai mare decât trupurile pe care le avem
utilizare.

Iubește-te, dar nu egoist. Fiți ca soarele, care își strălucește lumina și căldura asupra întregii vieți, fără judecată sau despărțire. Iubește totul, așa cum toate lucrurile sunt făcute din Dumnezeu. Esti divin si iti datorezi tie si intregii vieti sa fii sanatos si fericit. Fii bun cu tine și cu toată viața.

OBIECTUL #2

MEDITATIE: Relaxeaza-te! RELAXAȚI-VĂ! RELAXAȚI-VĂ!

Stresul restricționează circulația, intestinele, organele și funcțiile glandulare. Această constricție duce la disconfort și slăbiciune a țesuturilor, inclusiv constipație, dureri de spate, slăbiciune a glandelor suprarenale și a rinichilor, anxietăți, probleme cardiace și digestie proastă a alimentelor, doar pentru a numi câteva afecțiuni posibile.

Meditația este unul dintre cele mai mari instrumente pentru relaxare. Vă permite să relaxați fiecare mușchi și celulă din corpul dumneavoastră. Pe măsură ce corpul se relaxează, acest lucru relaxează și mintea și emoțiile, care sunt în primul rând cauza principală a stresului. Meditația este simplă, distractivă și cu practică se poate face oriunde, în orice moment.

Cel mai bine este să începeți o practică de meditație prin găsirea unui loc liniștit unde nimeni să nu vă deranjeze. Acordă-ți aproximativ treizeci de minute. Cel mai bine este, de asemenea, dacă puteți stabili o rutină, începând la aceeași oră în fiecare zi, dacă este posibil. Vei dori să stai sau să te întinzi într-o poziție confortabilă pentru tine și în care să nu fii deranjat.

Închideți ochii și respirați adânc în jur de zece. Acesta ar fi un moment minunat pentru a exersa respirația abdominală. Începeți să vă relaxați peste tot, permițându-vă minții o pauză de la gândire. Acum veți doar să vă relaxați și să observați.
Puteți începe cu degetele de la picioare și puteți începe să vă relaxați fiecare parte a corpului

Machine Translated by Google

te ridici. Relaxează-ți picioarele, brațele, trunchiul și fața. Permite-ți să te relaxezi până la punctul de a te simți ca aerul, unde ești ca o pană plutitoare, fără direcție sau dorință de nimic. Observați și ascultați, dar faceți acest lucru complet relaxat, ca și cum ați privi un film. Odată relaxat complet, poate doriți să vă mutați atenția oriunde. (Dacă auziți un „pop” și vă aflați „în afara corpului vostru fizic”, nu vă alarmați. Tocmai ați avut o experiență OBE, în afara corpului. Relaxați-vă.)

Meditația este timpul tău pentru a fi cu tine însuți, fără influențe externe sau solicitări constante ale minții și emoțiilor. Meditația va deschide ușile care au fost închise anterior și va permite să aibă loc adevărata vindecare.
Cunoașterea și relația voastră cu Dumnezeu se vor extinde foarte mult. Deschizându-te în felul de mai sus, spiritul poate curge prin tine fără obstacole. Acest lucru poate aduce o vindecare extraordinară, iar dacă „ascultați”, nu știți niciodată ce ați putea experimenta. Este mult mai bine să-L asculti pe Dumnezeu decât să-i vorbești.

Ține minte, fii .

OBIECTUL #3

EXERCIȚIU

Dacă am fi trăit în vremuri mult mai timpurii, am fi fost rătăcitori și culegători, mergând departe și adunând alimente pentru supraviețuire. Neapărat ne-am fi mișcat mult mai mult decât facem astăzi. Mișcarea joacă un rol vital în problemele noastre de sănătate. O mare parte din fluxul sanguin și limfatic, în special la nivelul extremităților inferioare, se mișcă prin activitatea musculară. Observați că atunci când sunteți inactiv pentru un timp, fie stând, fie întins, aveți tendința de a deveni țeapănă până când începeți să vă mișcați. Cu cât o persoană este mai puțin toxică, cu atât va fi mai puțin rigidă după perioade de inactivitate.

Sunt disponibile multe forme grozave de exerciții fizice. Recomand mersul pe jos, înotul, rebounding, tai chi, stretching, yoga, exerciții aerobice pasive, pentru a numi câteva, deoarece oricine în aproape orice stare poate face aceste forme, parțial sau integral.

Păstrați-vă activ. Dacă sunteți într-o stare slăbită, construiți încet, dar

Machine Translated by Google

crește nivelul de activitate cât poți în fiecare zi. Exercițiile fizice sunt esențiale pentru a deveni sănătoși.

OBIECTUL #4

RESPIRAȚIE ADÂNCĂ

Aerul pe care îl respirăm este forța vitală pentru corpul nostru fizic. Fără el am muri. Dumnezeu a creat un ciclu natural prin care respirăm oxigen, carbon, hidrogen și azot din plante și expirăm dioxid de carbon, care este respirația esențială sau forța vitală fizică pentru viața plantelor. Oxigenul, desigur, este vital pentru viața ta. Este un mare energizant, alcalinizant și oxidant. Aerul pe care îl respirăm (care este creat de plante și copaci) este alcalin, în timp ce subprodușii de dioxid de carbon pe care îi expirăm sunt acizi. Fiind o specie predominant alcalină, este vital să învățăm să respirăm corect și să petrecem ceva timp respirând adânc. Acest lucru încarcă sistemul cu ioni negativi creând o condiție cationică în organism, în timp ce respirația superficială creează supraaciditate și o situație anioică în organism. Oxigenul și zaharurile simple sunt principalii combustibili pentru celulele noastre, deoarece dioxidul de carbon este unul dintre principalii combustibili pentru plante.

Majoritatea oamenilor nu au fost niciodată învățați să respire corect, așa că am devenit ceea ce se numește „respiratori superficiali”. Dacă respirația noastră devine superficială, la fel și viața noastră. Ființele umane și natura nu sunt separate, ci lucrează împreună ca una. Atunci când ego-ul omului îl separă de natură, boala se instalează.

Respirația profundă energizează sistemul, crescând circulația și fluxul limfatic. Respirația profundă limpezește și mintea și calmează emoțiile, permițându-ne să ne simțim mai în pace cu noi înșine și cu natura.

Respirația, în tradițiile spirituale, a fost numită prana , chi, ki, forță de viață, spirit, mana, ECK și multe alte nume. Există câteva persoane care consumă în principal aer ca hrană. Am citit despre o călugăriță catolică care se presupune că a trăit doar pe zăpadă, sus, în munții Himalaya. Eu personal m-am îndreptat în direcția de a încerca să trăiesc exclusiv pe aer la începutul anilor șaptezeci. Am trăit ca un pustnic în pădurile naționale și în parcurile de stat din jurul Floridei. Am trăit doar din portocale, timp de șase luni, sperând să le elimin în cele din urmă. Cu toate acestea, energia mea era atât de mare încât am continuat să nu mai am...

Machine Translated by Google

experiențele corpului și am devenit dezechilibrat față de această lume. Mi-a fost greu să comunic cu ceilalți. (Conștientizarea umană, pe pământ și în acest tărâm fizic, este foarte scăzută când vine vorba de înțelegerea realității adevărate și capacitatea de a interacționa cu toată viața.) În cele din urmă, mi-am echilibrat obiceiurile alimentare cu fructe și legume crude.

Încercați următorul exercițiu de respirație profundă pentru a crește conținutul de oxigen din corpul dumneavoastră. Cu cât lucrezi mai mult cu el, cu atât vei dezvolta un model de respirație mai bun. Întinde-te pe spate pe o canapea, podea sau pat. RELAXĂȚI-VĂ, RELAXĂȚI-VĂ și RELAXĂȚI-VĂ! Pune mâna dreaptă pe abdomen chiar deasupra buricului. Inspirați pe nas fără a vă mișca umerii.

Privește cum mâna ta se mișcă în sus și în jos cu respirația. Acest lucru necesită respirație în lobii inferiori ai plămânilor. De fiecare dată când inspirați, faceți-vă abdomenul să se extindă sau să vă mișcați în sus (ridicând mâna cu el), apoi expirați din gură. Abdomenul tău se va contracta în mod natural pe măsură ce aerul este eliberat.
Mâna ta se va mișca pe măsură ce abdomenul tău se coboară.

După ce ați făcut acest lucru timp de mai multe respirații, încercați să creșteți aportul de oxigen prin respirație mai întâi din abdomen - adică, ca și cum ar fi umplut abdomenul. Se extinde. Apoi umpleți lobii superiori ai plămânilor, inhalând mai mult aer în cavitățile toracice superioare. Acest lucru vă va ridica umerii. Apoi, expirați ușor.

Acum să ne uităm din nou la asta. Mai întâi umpleți lobii inferiori ai plămânilor prin respirație pentru a vă extinde abdomenul. Continuați să inspirați și umpleți-vă lobii superiori, ridicând zonele pieptului și umerilor pentru a permite umplerea completă. Odată plin, expirați ușor.

Puteți practica respirația profundă în orice poziție. Lucrați cu asta până când devine o a doua natură să respirați mai profund și mai săturați. Respirația profundă va ajuta la alcalinizarea și creșterea respirației celulare, precum și la creșterea eliminării gazelor acide. Acesta este un exercițiu grozav de făcut înainte de a medita sau doar ca o tehnică de calmare. Deschide-te către natură în orice fel, iar vitalitatea, tinerețea și un sentiment de conexiune vor fi ale tale.

OBIECTUL #5

PERIARE PIELE USCATĂ

Machine Translated by Google

În capitolele anterioare am tratat pielea și afecțiunile acesteia (de exemplu, vezi Capitolul 5, Modulul 5.9). Amintiți-vă că eliminați până la două kilograme de deșeuri metabolice și toxine pe zi prin piele. Este cel mai mare organ de eliminare. Când straturile pielii devin pline de acizi și toxine, apar erupții cutanate, cosuri, furuncule și alte afecțiuni. Îngrijirea pielii ar trebui să fie una dintre prioritățile tale principale. Este important să curățați pielea în fiecare zi cu o baie sau, de preferință, un duș. Ar fi valoros să puneți în casă un dedurizator de apă sau un sistem de osmoză inversă (R/O), deoarece mineralele anorganice înfundă și blochează porii pielii. Vei observa diferența în pielea ta și moliciunea părului tău atunci când folosești apă pură, moale, peste apă tare, mineralizată.

O altă modalitate excelentă de a îmbunătăți sănătatea pielii este periajul uscat al pielii. Acest lucru elimină celulele vechi și moarte ale pielii și promovează circulația și fluxul limfatic, permițând pielii să „respire” mult mai bine. Tot ce aveți nevoie este o perie din fibre vegetale cu mâner lung, care este în general disponibilă la magazinul local de produse naturiste. Nu folosiți o perie cu peri de nailon pentru piele. Periați-vă mai întâi picioarele, picioarele și mâinile. Nu contează în ce direcție periați, totuși periajul spre centrul corpului este benefic. Deoarece există terminații nervoase în mâini și picioare, veți experimenta o senzație de furnicături pe măsură ce vă stimulați sistemul nervos. Curățarea pielii în acest mod este de mare beneficiu pentru a obține o piele vibrantă și sănătoasă. De-a lungul anilor, oamenii care au participat la seminariile Dr. Jensen au învățat cum ar trebui să arate pielea sănătoasă. Chiar și până la moartea sa la nouăzeci și trei de ani, pielea doctorului Jensen a fost întotdeauna la fel de moale și sănătoasă ca a unui copil.

Încearcă să petreci ceva timp în aer curat, cu cât mai puține haine pe tine. Lasă-ți pielea să respire.

OBIECTUL #6

SAUNE SI BAI DE ABURI

Transpirația joacă un rol esențial în detoxifierea zilnică. Pielea, numită al treilea rinichi, elimină tot atâtea deșeuri (subproduse și toxine) precum plămânii, rinichii și intestinele. Pielea este cel mai mare organ de eliminare. Când

Machine Translated by Google

funcția tiroidiană este scăzută, sau când cineva duce o viață sedentară, corpul nu transpiră bine. Straturile subcutanate ale pielii devin înfundate sau stagnează de toxicitate. Acest lucru provoacă pielea uscată, erupții cutanate, cosuri, rozacee, mătreață, dermatită și altele asemenea. Transpirația este un mecanism esențial pentru a fi sănătoși.

Saunele și băile de aburi sunt extrem de benefice, mai ales când se folosesc diferite uleiuri esențiale. Facilitățile publice pot fi mai puțin dezirabile, așa că cunoașteți proprietarii și conștientizarea lor cu privire la curățenie (mediul ar trebui să fie cât mai steril posibil) atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Dacă saunele nu sunt disponibile în zona dumneavoastră, acestea pot fi construite sau achiziționate. Puteți crea o baie de aburi în propria cadă. Utilizați muștar, piper cayenne sau alte ierburi adăugate în apă pentru efecte suplimentare de curățare. (Consultați, de asemenea, instrucțiunile pentru tratamentele la rece din modulul 9.2.)

OBIECTUL #7

ÎMBARCARE SLANT

O placă înclinată este pur și simplu o placă sau o masă care este fixată la un unghi de 45°. Întinzându-vă cu capul mai jos decât picioarele, puteți îmbunătăți circulația cerebrală și puteți crește fluxul limfatic la nivelul extremităților inferioare. După ani de viață în poziție verticală, gravitația își poate afecta corpul. Dezvoltăm circulație cerebrală deficitară și edem la nivelul picioarelor și picioarelor noastre. Pielea și organele noastre încep să se lase și să prolapseze, limitând funcțiile adecvate. Placa înclinată este o modalitate excelentă de a returna un flux sanguin bun la creier. Acest lucru ne poate ajuta și organele interne, ușurând o parte din presiunea pe care gravitația o pune asupra lor.

OBIECTUL #8

CULOTERAPIE (LUMINA SOARElui)

Toată viața într-un fel sau altul caută la soare energia și vindecarea lui.

Machine Translated by Google

Lumina soarelui ne oferă o vindecare a culorilor cu spectru complet, iar fiecare rază individuală de culoare prezintă o energie unică pentru vindecarea corpului. Fiecare culoare are propriul efect special asupra țesutului. Adunate împreună, toate aceste raze individuale de culoare oferă o energie puternică de vindecare care curge prin toate celulele corpului, înălțătoare, vindecând și dând ajutor fiecărei celule.

Nu uitați să mențineți echilibrul în utilizarea soarelui, totuși. Soarele este acid în natură și prea mult este la fel de rău ca și insuficient. Majoritatea oamenilor sunt mult prea acide așa cum sunt. Acesta este motivul pentru care multora nu le place soarele sau ard prea ușor. Cu cât devii mai alcalin, cu atât te vei bucura mai mult de soare și de puterea lui de vindecare. Bucurați-vă de Dumnezeu și de natură; se scalda in energiile sale; sunt peste tot în jur și curg prin noi.

Există multe cărți grozave despre vindecarea culorilor (consultați Bibliografia pentru câteva sugestii) și ne vom ocupa mai multe despre acest subiect mai târziu în acest capitol, unde veți afla despre diferitele culori și despre puterile lor individuale de a vindeca. Este distractiv să studiezi despre culoare, iar observarea culorilor în viața de zi cu zi aduce mai multă conștientizare a culorilor din visele tale. Cerurile au mai multe culori decât îți poți imagina. Deschide-te către energiile superioare ale lui Dumnezeu. Este o călătorie interesantă.

OBIECTUL #9

REFLEXOLOGIE PICIOARĂ ȘI MÂNĂ

Cristalele acide (urice, fosforice, carbonice, lactice etc.) și deșeurile celulare se acumulează sub terminațiile nervoase din picioare. Deoarece aceste terminații nervoase se reflectă în tot corpul, acești acizi și toxine pot avea un efect devastator în zonele conexe. Nervul care hrănește inima, de exemplu, se termină în mâini și picioare. Dacă cristalele acide sau o acumulare toxică afectează terminația acestui nerv, aceasta poate duce la palpitații ale inimii, hipertensiune arterială (în picioare sau când mergi), dureri în piept etc. Acest lucru este valabil pentru toate organele și glandele tale ca nervii. care le hrănesc se termină și în mâinile și picioarele tale. Frecarea zilnică a picioarelor și a palmelor mâinilor va sparge aceste cristale și acumulări toxice, ameliorând simptomele.

Reflexologia este o știință incredibilă. Am salvat trei persoane aflate în stop cardiac cu tehnicile reflexoterapiei. Acesta este un alt simplu

Machine Translated by Google

știință care poate salva multă suferință. Studiați și învățați acest sistem de îmbunătățire a sănătății.

MODULUL 9.2

Patru instrumente sănătoase pentru a vă ajuta detoxifierea... și viața

INSTRUMENTUL #1

ÎMPĂRIREA ficatului și a vezicii biliare

Acest proces ajută la eliminarea pietrelor la ficat și a pietrelor la vezica biliară.

Articole necesare

- 8 uncii de ulei de măsline organic extravirgin, presat la rece. 6 până la 8
- uncii de suc de grapefruit roz proaspăt stors (dacă este posibil) sau sucul de la 2 lămâi.

- Suc de mere proaspat stors (enzimele ajuta la reducerea greata).
- Opțional: un preparat pentru a ajuta la înmuierea posibilelor pietre, cum ar fi Phosfood Liquid®, produs de Standard Process Laboratories. (Consultați Ghidul de resurse pentru a comanda.)
- Opțional: Formula de curățare intestinală.

Preparare sugerată

- Trei zile de consumat în principal fructe și legume crude (de preferință organice).

- Un pahar de 8 uncii de suc proaspăt de mere dimineața și unul seara, timp de trei zile.

- Trei zile de detoxifiere intestinală. Utilizați o formulă de curățare intestinală, cu puterea formulei în funcție de regularitatea intestinului. Utilizați o formulă blândă dacă intestinele se mișcă cel puțin o dată pe zi; un moderat-

Machine Translated by Google

formula de rezistență dacă intestinele se mișcă cel puțin o dată într-o perioadă de două zile; și o formulă puternică pentru intestine care rezistă mișcării regulate.

- În loc de detoxifiere pe bază de plante, o persoană poate alege să ia o clismă cu o zi înainte de spălare. Este important ca intestinele tale să se miște bine.

- Opțional: puteți adăuga 45 de picături de Phosfood Liquid în sucul de mere, de două ori pe zi (AM + PM). Acest lucru vă va ajuta să slăbiți și să înmuiați orice pietre pe care le aveți.

NOTĂ: Nu trebuie consumate alimente solide după prânz în ziua spălării (sucuri de fructe proaspete sau apă distilată sunt acceptabile).

Directii

- Opriți consumul de lichide la ora 18:30 sau cu treizeci de minute înainte de începerea spălării.
- Începeți spălarea între orele 19:00 și 21:00 sau după cum doriți.
- Amestecați sau amestecați 8 uncii de ulei de măsline cu 6 până la 8 uncii de suc de grepfrut roz sau sucul a două lămâi.
- Consumați la un tarif care vi se potrivește cel mai bine. Poate doriți să le consumați pe toate odată, sau puteți consuma 1/4 de cană la fiecare 15 minute, sau puteți să o beți și mai încet. După ce se consumă uleiul de măsline, ar trebui să te retragi seara, culcat pe partea dreaptă.

Considerații

- Dacă există senzații de greață și/sau vărsături, amestecul de ulei de măsline/suc de citrice poate fi urmărit cu cantități mici de suc de mere proaspăt preparat. Reluați consumul amestecului cât mai curând posibil. Dacă senzația de greață continuă, consumă doar cât poți din amestec, apoi mergi direct în pat, întins pe partea dreaptă.

- Uita-te la scaune pentru pietre. Pietrele sunt de obicei verzi, dar pot fi galbene, roșii sau negre. Pietrele variază de la dimensiunea unui bob de mazăre la cea a unui sfert sau mai mare. Majoritatea pietrelor hepatice sau vezicii biliare sunt moi în natură, deoarece sunt pietre lipidice/biliare.
- Cu probleme degenerative, spălarea ficatului și a vezicii biliare trebuie supravegheată de un profesionist din domeniul sănătății.

INSTRUMENTUL #2

Machine Translated by Google

APA DISTILATA

Apa naturală din izvoare, fântâni, râuri, lacuri și apa care vine prin robinet este plină de elemente minerale care au fost colectate din contactul cu solul și rocile. Majoritatea surselor de apă sunt pline de impurități, inclusiv substanțe chimice din precipitații, bărci, ape uzate brute și pesticide.

Mineralele din aceste surse de apă sunt anorganice. Există o mare diferență între mineralele din corpul uman și cele de pe pământ.
Mineralele pământului (care sunt anorganice) nu au aceeași frecvență electrică ca cele găsite în corpul uman și în regnul botanic. Mineralele elementare (pământene) sunt practic inerte. Au un conținut scăzut de sarcini electromagnetice.

Pe măsură ce ploaia (apa distilată) cade din cer și saturează solul, acesta devine electrificat cu energiile mineralelor și alte proprietăți ale solului. Apa este apoi absorbită în sistemele rădăcinilor plantei și aspirată în plantă. Această energie, amestecată cu energia soarelui, transmută aceste minerale anorganice în săruri tisulare, care construiesc și întrețin planta.

Pe măsură ce plantele se dezvoltă din semințe prin acțiunea enzimelor, constituenții se stabilesc în compuși. Mineralele din plante sunt numite „săruri celulare”, deoarece multe s-au legat împreună, creând mai mult un răspuns sinergic. Au nevoie unul de celălalt și de alți compuși în mod sinergic pentru a fi absorbiți și utilizați corespunzător de către celulele animalului sau uman. Animalele și în special oamenii trebuie să trăiască dintr-o sursă de hrană cu frecvență mai mare decât mineralele elementare.

Mineralele anorganice, dacă sunt permise prin peretele intestinal, acționează doar ca stimulente. Sarcina lor electrică este scăzută și nu pot trece prin peretele membranei celulare. Un exemplu în acest sens este iodul. Iodul anorganic este folosit în spitale pentru coloranți și lucrări tiroidiene. Acest tip de iod stimulează doar tiroida și se poate depune și acumula în țesuturile tiroidiene, provocând inflamații și probleme suplimentare ale tiroidei. Așa cum o conductă de apă din casa ta se înfundă de la o acumulare de minerale anorganice și resturi, venele, arterele și țesuturile noastre se înfundă și cu minerale anorganice.

Se spune că apa distilată este cel mai mare solvent de pe pământ. Este singura apă adevărată care poate fi luată în organism fără a afecta țesuturile. Ajută prin dizolvarea nutrienților, astfel încât aceștia să poată fi asimilați și absorbiți în fiecare

Machine Translated by Google

celulă. Dizolvă deșeurile din viața celulară, astfel încât toxinele pot fi îndepărtate. Apa distilată este excelentă și la dizolvarea substanțelor minerale anorganice depuse în țesuturile corpului, astfel încât astfel de substanțe să poată fi eliminate în procesul de purificare a organismului. Nu elimină mineralele din organism. Au fost efectuate multe teste de sânge în timpul posturilor cu apă distilată, care arată procente îmbunătățite și mai mari de electroliți homeostatici. Apa distilată colectează și îndepărtează mineralele care au fost respinse de celulele corpului și, prin urmare, nu sunt altceva decât resturi, obstrucționând funcționarea normală a sistemului.

Este important să ne menținem hidratați. Ar trebui să primim cea mai mare parte a apei din fructe și legume crude și coapte. În stare crudă, aceste alimente sunt compuse din 60 până la 95% apă. În plus, ar trebui să bei cel puțin două pahare de 8 uncii de apă distilată pe zi.

Preparați întotdeauna ceaiurile din plante cu apă distilată. Fiind goală, apa distilată trage nutrienții din ierburi în apă. Apa care este plină de minerale anorganice și alte materii nu poate lești toți compușii plantei în ea, ceea ce provoacă un ceai mult mai slab.

Dacă nu puteți obține apă distilată, vă recomand apă R/O (osmoză inversă). Puteți pune un filtru R/O sub chiuvetă, ceea ce îl face foarte convenabil de utilizat. Amintiți-vă că apa este unul dintre cei mai mari catalizatori ai naturii.
Bea multă apă proaspătă, pură, distilată sau R/O, dar nu exagera.
Urmează-ți instinctele naturale. Mulți oameni încearcă să se înece cu prea multă apă. Amintiți-vă, o dietă cu alimente crude vă oferă multe.

NOTĂ: Nu beți niciodată în timpul meselor. Acest lucru vă diluează enzimele digestive și afectează digestia corectă a alimentelor.

INSTRUMENTUL #3

PACHETE ULEI DE RIN

Uleiul de ricin, cunoscut și sub denumirea de Palma Christi (Palma lui Hristos), a fost folosit pentru vindecare de sute de ani și este un tratament pe care intuitivul medical Edgar Cayce l-a prescris adesea pentru multe afecțiuni diferite. Studii preliminare asupra pachetelor de ulei de ricin efectuate la George Washington School of

Machine Translated by Google

Medicina indică faptul că îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, ajută la dilatare și înmoaie țesuturile și mușchii.

Pachetele cu ulei de ricin folosite pe abdomen sunt detoxifiante pentru sistem.
Ele pot fi, de asemenea, utilizate pentru sindroame dureroase, disc alunecat, tumori, tinitus, greață, inflamație, organe dure sau umflate (cum ar fi splina, ficatul, rinichii, ganglionii limfatici și intestinele) și o varietate de alte probleme. Aplicate local, acestea pot ajuta la slăbirea sau dizolvarea maselor canceroase. Sunt benefice în special pentru problemele pulmonare, cum ar fi astmul.

Clienții cu plămâni sunt greu de detoxificat, deoarece mulți dintre ei folosesc inhalatoare care blochează sau reține toxicitatea în țesutul pulmonar însuși, în loc să permită această congestie să apară sau să expectoreze. Camerele plămânilor pot fi clare, dar țesuturile (interstițial) pot fi saturate. Acest lucru poate afecta, și deseori, afectează sistemul nervos, provocând spasme. Este imperativ să detoxifiezi plămânii dacă vrei să elimini complet probleme precum astmul.

Pachetele cu ulei de ricin pot ajuta foarte mult în timpul spasmodic când clientul are nevoie de aer. De asemenea, se poate ingera 1 lingurita de tinctura de Lobelia la fiecare zece minute ca antispastic. Acest remediu pe bază de plante este folosit în locul unui inhalator. Fiți conștienți de faptul că unii clienți sunt atât de blocați în utilizarea inhalatoarelor încât ar putea fi nevoiți să le folosească oarecum în timpul acestui proces. Apăsați pentru a elimina, nu a suprima.

Pachetele cu ulei de ricin sunt utile pentru indicații feminine, cum ar fi durerile și distensia abdominală, fibroamele și chisturile ovariene și uterine, endometrioza și disconfortul menstrual.

Pachetele de ulei de ricin sunt ușor de utilizat.

Articole necesare

- Pânză moale, de flanel (bumbac sau lână).
- Tăiați flanela la dimensiunea potrivită (de exemplu, 10 inci până la 12 inci pentru abdomen).

- Ulei de ricin presat la rece (disponibil la majoritatea magazinelor naturiste).
- Hârtie ceară sau folie de plastic.
- Sursa de caldura (este de preferat o sursa neelectrica, cum ar fi o sticla cu apa calda.
  Cu toate acestea, puteți folosi o pătură electrică sau o pernă de încălzire, dacă este necesar).

Directii

- Îndoiți cârpa într-o grosime de doi până la patru inci.

Machine Translated by Google

- Saturați cârpa cu ulei de ricin presat la rece.
- Aplicați cârpa direct pe pielea zonei care necesită tratament.
- Puneți o bucată de hârtie ceară sau folie de plastic peste cârpa de flanel înmuiată.
- Aplicați căldură peste hârtie ceară sau folie de plastic (dacă temperatura sursei de căldură este prea fierbinte, înfășurați într-un prosop).
- Mențineți în loc cel puțin o oră.
- Lăsați peste noapte, dacă este necesar.
- Frecvența recomandată pentru utilizarea pachetului de ulei de ricin este de trei până la șapte ori pe săptămână.
- Pachetul de flanel nu trebuie aruncat după o singură aplicare. Poate fi păstrat într-un recipient de sticlă la frigider pentru utilizare ulterioară.

În timpul acestui tratament, fiți conștient de gândurile și sentimentele care pot apărea. Este obișnuit în timpul unui proces de detoxifiere să experimentezi gânduri și sentimente toxice din trecut. Nu vă faceți griji, acestea sunt eliberate împreună cu toxinele fizice.

INSTRUMENTUL #4

TRATAMENT LA FOAIE RECE

Tratamentul cu cearșaf este o procedură puternică de hidroterapie care a fost îmbunătățită și adusă în atenția publicului de regretatul Dr. John Christopher și popularizată de Dr. Richard Schulze. Tratamentul rece poate fi un instrument vital în asistarea procesului de detoxifiere. Aceasta este o procedură foarte puternică care împinge și atrage toxinele corpului din piele.

Deoarece este o procedură atât de puternică și de multe ori enervantă, nu o recomand în condiții extrem de debilitate, cum ar fi cancerul avansat. Valoarea acestui tratament la acest nivel este de la sine înțeles; cu toate acestea, riscul de prea multă enervare pentru un individ care are foarte puțină energie pentru început este prea riscant.

NOTĂ: Dacă dumneavoastră sau pacientul dumneavoastră sunteți foarte slabi, prefer să construiesc energia acestor clienți înainte de a-i curăța cu această procedură de foaie rece. Te poți detoxifiere prea repede. Când iei o dietă 100% cu alimente crude și iei formule din plante de înaltă calitate, acesta poate fi un proces foarte puternic în sine.

Machine Translated by Google

Următorul este un tratament de bază cu cearșaf rece pe care oricine îl poate face acasă cu ajutorul unui partener sau prieten.

Pasul 1

Vă sugerez o dietă cu alimente crude pentru câteva zile înainte de a începe această procedură. Acest lucru va curăța materia animală în putrefare din intestine. Poate doriți să vă faceți o clismă în noaptea în care începeți tratamentul. Dr. Richard Schulze recomandă un implant de usturoi după aceasta. Acest lucru ar trebui făcut cu o seringă rectală. Dr. Schulze recomandă „să puneți opt până la zece căței mari de usturoi într-un blender cu 50% oțet de mere și 50% apă distilată”. Mi se pare foarte puternic pentru cei care mănâncă crudități, dar cu siguranță poate fi folosit de mulți indivizi toxici. Cu cât ești mai sănătos, cu atât devii mai sensibil la alimentele înțepătoare.

Pasul 2

Începeți să vă faceți o baie extrem de fierbinte – cât de fierbinte o puteți suporta, fără să ardeți sau să răniți pielea. Puneți 1 uncie de plantă de muștar uscat într-un sac sau o pungă mică de bumbac. Într-o altă pungă curată de bumbac puneți o uncie de rădăcină de ghimbir măcinată. Dacă doriți să „dați o altă crestătură”, umpleți și adăugați o altă pungă de bumbac cu piper Cayenne. Iti recomand sa incerci mai intai tratamentul cu foaie rece fara ardei.

Puneți acești saci de bumbac cu ierburi în apă și lăsați-le să se filtreze
în toată apa fierbinte. Trebuie să puneți vaselina (cum ar fi Vaseline®) pe toate părțile sensibile ale corpului, inclusiv organele genitale și mameloanele. Veți dori să stați în apă fierbinte cel puțin 10 până la 15 minute. Stimulezi transpirația creând febră prin căldură.

Vă sugerez să beți un ceai fierbinte din plante din șoricel sau rădăcină de ghimbir pentru a crește acest proces de inducere a căldurii și pentru a menține hidratarea. Pe măsură ce căldura începe să se dilate sau să deschidă pielea, împreună cu proprietățile diaforetice ale ierburilor, în special Yarrow, veți începe să transpirați. Acest lucru stimulează, de asemenea, sistemul sanguin și limfatic, crescând circulația și eliminarea prin piele.

Bea cât mai mult ceai. Dacă vă simțiți leșin, cereți asistentului să vă pună o cârpă rece pe frunte sau peste ceafă. Este indicat să aveți tinctură de lobelia la îndemână în caz de spasme corporale. Eu personal sugerez să nu-l las să ajungă atât de departe.

Machine Translated by Google

Înainte de a începe acest tratament, puneți un cearșaf de bumbac alb, de dimensiunea unui pat dublu, în congelatorul frigiderului sau într-o găleată cu apă cu gheață. Veți avea nevoie de această cearșaf de îndată ce ieșiți din baie.

Pasul 3

Intra in cada si incearca sa iti acoperi tot corpul, cu exceptia capului, cu apa. Acesta este foarte stimulant și dilatant, mai ales dacă se adaugă ardeiul Cayenne. Stai în apă atâta timp cât poți suporta. Împingeți-l oarecum. Când ieșiți din apă, cereți asistentului să înfășoare cearșaful de bumbac înghețat din congelator sau apă cu gheață în jurul vostru. Crede-mă că nu vei simți frigul. Ești atât de fierbinte încât te vei bucura de senzație. Amestecul dintre corpul fierbinte și cearșaful rece creează o acțiune suplimentară de tragere asupra pielii, eliminând mai multe toxine.

Pasul 4

Acum te duci direct la culcare, învelit în cearceaful rece. Acesta este un moment pentru a vă odihni și a dormi toată noaptea. Veți dori să puneți niște material plastic sau impermeabil pe pat, astfel încât să nu se ude. Pune un cearșaf de bumbac peste asta. Pune-i asistentului tău să pună peste tine o altă cearșaf de bumbac, precum și o pătură de bumbac sau lână. Înfășoară-te ca un cocon. O „pastă de usturoi” poate fi aplicată pe partea de jos a picioarelor pentru stimulare suplimentară, răspuns imunitar și proprietăți anti-parazitare.

Dimineața, examinează foaia care a fost înfășurată în jurul tău. Veți vedea o parte din toxicitatea care este stocată în voi. Veți dori să faceți un duș și să vă curățați bine pielea. Periajul uscat al pielii ar fi benefic în acest moment. Ar trebui să continuați o dietă cu alimente crude, consumând în principal fructe proaspete, sucuri și apă distilată sau R/O. Asigurați-vă că intestinele dumneavoastră se mișcă bine.

Există multe terapii naturale pe care le puteți folosi pentru a ajuta procesul de detoxifiere. Aveți răbdare, corpului îi place să răspundă, dar are o minte proprie. Cea mai importantă problemă este ce mănânci. Distrează-te cu călătoria ta spre sănătate vibrantă. Este călătoria ta singură. Îți cunoști corpul mai bine decât oricine. Ascultă asta. Fii intuitiv și nu te împinge prea departe. Sănătatea va veni dacă ești persistent. Vei fi uimit de cât de profund și cât de repede poți obține o sănătate bună. De acolo, vitalitatea este chiar după colț. Luați o zi la un moment dat până când viața sănătoasă este noul tău stil de viață.

Machine Translated by Google

Forța naturală din fiecare dintre noi este cel mai mare vindecător de boli.

— Hipocrate

Machine Translated by Google

CAPITOLUL ZECE

Sănătate și spiritualitate

W

Sunt mult mai mult decât corpurile noastre fizice. Avem „corpuri” diferite, multe niveluri pentru noi înșine, pe care puțini oameni le înțeleg. Cu toate acestea, unitatea și simplitatea vieții se vede atunci când se apreciază semnificația conștiinței
sau conștientizare.

În miezul tău, ești pură conștientizare, fără gând sau emoție. Acesta este „tu adevărat” care rămâne mereu indiferent de experiența ta în lumea exterioară. Nu te poți ascunde de adevăratul tău sine – această conștientizare – care observă mereu ceea ce creează mintea și emoțiile tale. Acest „tu” este observatorul celor observați. Chiar dacă mulți oameni consumă droguri sau alcool în încercarea de a se ascunde de ei înșiși, acest lucru este imposibil. Conștientizarea ta este singurul lucru de care nu poți ucide sau scăpa. Nu moare. Este partea din tine care se poate extinde fără limită.

Contrar credinței populare, nu trebuie să gândim pentru a exista. Deveniți conștientizarea însăși atunci când încetați să gândiți, să planificați și să doriți.
În prezent, totuși, ești legat de gândurile, sentimentele și dorințele tale prin atenția pe care o acordă acestor energii. Acesta nu a fost întotdeauna cazul. Îți amintești când erai copil? Timpul așa cum îl știm noi nu a existat pentru tine. Pur și simplu te-ai jucat până când deodată mama ta te-a chemat la cină.

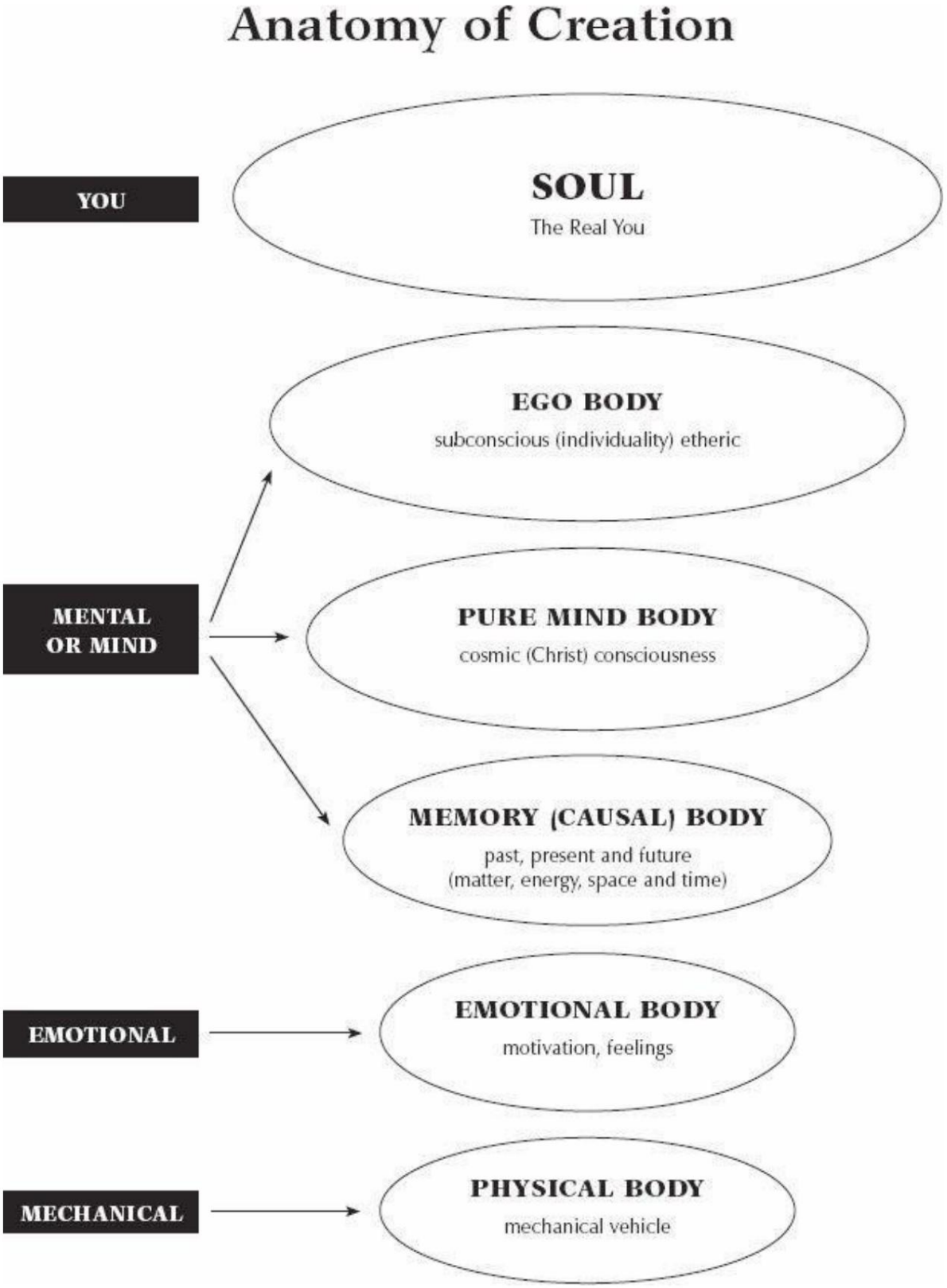
Conștiința sau conștientizarea este forța de viață care experimentează și radiază în orice. Adevărata sănătate este un rezultat al întregii, în care corpul, mintea și emoțiile sunt menținute în armonie cu această conștientizare a sufletului și cu Dumnezeu. Condițiile toxice pe care le experimentăm sunt, în esență, autocreate. Deoarece le creăm după stilul nostru de viață, inclusiv dietele și gândurile noastre, le putem întoarce. Putem reînnoi și revitaliza corpul și mintea.

Corpul Fizic

Deși corpul fizic este necesar pentru ca tu să experimentezi și să te bucuri de călătoria în această lume fizică, cine ești nu se limitează la corpul tău. Corpul fizic este un vehicul, ca și mașina ta, care te poartă și te duce oriunde îți dorești. Este o mașină cu autoreglare. Nevoia sa de bază este doar

Machine Translated by Google

supravie uire. Conștientizarea sa este celulară. Acest corp este protecția ta. Este foarte dens; alcătuit în principal din apă, celule, toxine și minerale. Sistemul nervos și creierul sunt serviciul său mesager/comunicare, fără de care o celulă nu ar ști ce și cum să răspundă la stimuli externi sau la orice altă celulă. Cu toate abilitățile și punctele sale uimitoare, totuși, corpul fizic are o durată de viață foarte scurtă atunci când îl compari cu eternitatea.



Machine Translated by Google

Acum hai să ne oprim și să ne gândim un minut. Dacă corpul nostru fizic este format doar din materie, de unde ne luăm conștientizarea? Și de unde vin gândurile și emoțiile? Devine mult mai ușor să înțelegi aceste întrebări dacă ai avut o experiență în afara corpului. Mulți oameni de astăzi au ajuns să știe că nu se limitează la corp, pe baza unei experiențe în apropierea morții dintr-un motiv sau altul. Mulți practică călătoriile „în afara corpului” zilnic. Am petrecut ani de zile lucrând în medicina de urgență și am fost onorat să fi fost aproape de cei care au avut astfel de experiențe, precum și de cei care au trecut în următoarea aventură. De asemenea, am petrecut mulți ani experimentând ca călător „în afara corpului”, învățând și experimentând multele niveluri sau ceruri care există. (Amintiți-vă că Isus a spus: „În casa Tatălui Meu, sunt multe locuințe.”) Cu toate acestea, folosim doar corpul fizic, dându-i viață cu conștiința noastră... conștientizarea noastră. Când este timpul să părăsim corpurile noastre, pur și simplu ne vom retrage atenția de la ele și

mergi mai departe.

Printr-o conștientizare extinsă vine Dumnezeu-realizarea că toți suntem una. Odată ce ai experimentat acest nivel de conștientizare și înțelegere, vei găsi iubire absolută și vei descoperi că ești expresia lui Dumnezeu. Cu cât sunteți mai sănătoși în toate corpurile voastre, cu atât viața voastră este mai mare și mai fericită și cu atât veți experimenta mai multă iubire și Dumnezeu ca parte activă a fiecărui moment din viața voastră.

Conștientizarea noastră, conștiința noastră, vine din unirea noastră cu Dumnezeu, inseparabilitatea noastră de Unul. Cred că majoritatea oamenilor care cred în Dumnezeu vor fi de acord că Dumnezeu este omnipotent, omniscient și omniprezent. Aceasta înseamnă că Dumnezeu este infinit. Nu există loc în care Dumnezeu să nu fie. Dumnezeu nu are granițe și, prin urmare, nu poate fi în niciun fel o ființă limitată. Prin urmare, Dumnezeu nu poate avea formă sau substanță, așa cum o știm noi, altfel Dumnezeu ar fi limitat. Dumnezeu nu poate fi limitat la un corp, sau la emoții, sau chiar la gânduri, deoarece toate acestea sunt limitative și se bazează pe condiționări și experiențe, nu pe adevă

Corpul Emoțional

Existența corpului tău emoțional, numit de mulți „corp astral”, a fost bine documentată de mulți călători. Acest corp astral sau emoțional este un corp distinct de corpul tău fizic, dar seamănă foarte mult cu el. Acesta este corpul sentimentelor și emoțiilor. Acest corp conduce gândirea și dă motivație corpului fizic. Fără dorință, capacitatea ta de a crea în

Machine Translated by Google

lumea fizică nu ar exista.

Emoțiile tale sau corpul tău emoțional nu ești tu; sunt folosite doar de tine pentru a experimenta mai departe crearea. Cu toate acestea, sănătatea corpului tău fizic poate fi foarte afectată de corpul tău emoțional. Mânia, ura și furia îți vor distruge ficatul. Gelozia, anxietatea și emoțiile negative vor afecta rinichii și suprarenalele. Frica, bârfa și ego-ul vor închide inima. Puteți vedea cât de important este să obțineți controlul asupra acestui corp pe care îl folosiți pentru a exprima emoția.

Corpul Mental

Această considerație a corpului emoțional ne conduce la minte, sau la corpul mental. Dumnezeu a creat acest corp mental pentru a forma de fapt creația. Acest corp sau nivel este locul în care gândul se manifestă. Aici există adevărata dualitate. Aici este creat bărbat/femeie, sus/jos, negru/alb, mic/mare etc. Pentru a experimenta ceva, trebuie mai întâi să te gândești la el. Trebuie să aveți o imagine sau să creați o imagine din ceea ce știți deja sau ați experimentat în trecut. Apoi, cu aceste date, îți creezi viitorul. Gândul se limitează total la experiențele trecute sau la răspunsurile condiționate. Cel mai bun exemplu pe care vi-l pot da este că mintea este ca un computer; poate funcționa doar așa cum a fost programat.

Corpul tău emoțional și corpul fizic răspund doar la gânduri.
Gândul este creatorul, iar emoțiile sunt forța motrice sau manifestatoare, ca să spunem așa, a acestor imagini. Toate gândurile și emoțiile sunt ca corpul tău fizic – trec prin naștere, viață și moarte. Mintea este doar un alt „corp” pe care îl folosiți pentru a experimenta și „a crea experiență” cu care.

Egoul

Ego-ul este „corpul separării”. Spune: „Sunt separat și diferit de restul”. Acesta este primul corp pe care tu, ca suflet, trebuie să-l folosești pentru a-ți începe călătoria către creație. Aceasta este prima separare pe care o ai de Dumnezeu și ultima pe care trebuie să o pierzi pentru a fi eliberat din nou de creație. Când treceți dincolo de ego-ul vostru, care este un „mic” sine limitat și limitativ, puteți experimenta apoi din nou adevărul tuului real , tu nelimitat. Vei descoperi că tu

Machine Translated by Google

au fost „întotdeauna acolo” sau „aici” tot timpul. Ceea ce vă ascunde adevăratul sine sunt corpurile voastre și funcțiile lor. Toate acestea sunt necesare în schema lucrurilor pentru ca Dumnezeu și tu să le poți experimenta la nesfârșit. Dumnezeu fiind atotputernic, omniscient și omniprezent are nevoie de această separare pentru a experimenta.

Toti impreuna

Motivul pentru care am încheiat cu acest capitol din The Detox Miracle Sourcebook este pentru a vă ajuta să vă conectați cu adevăratul vostru sine și pentru a vă oferi o oarecare înțelegere a motivului pentru care folosim terminologia „corp, emoții, minte și suflet”. Toate corpurile voastre trebuie să devină sănătoase dacă doriți să aveți longevitate și adevărată vitalitate. Fiecare dintre „corpurile” pe care le folosiți le afectează pe toate celelalte. Ele se potrivesc și interacționează atât de strâns încât tu și majoritatea oamenilor de știință sunteți păcăliți făcându-le să creadă că sunt un singur corp. Ei nu sunt. Ele există pentru a da culoare, aromă, formă și textura creației. Fiecare dintre aceste corpuri pe care le folosiți este creat din atomii dimensiunii respective a cerului. Fiecare dintre aceste corpuri creează o reacție electrică în corpul fizic, care este mecanismul lor de răspuns. Trebuie să privim dincolo de vălul lumilor (corpurilor) fizice, emoționale și mentale, dacă dorești să experimenteze și să cunoască adevărul.

Concluzia

Eliberează-te de lanțurile care te leagă de această lume. „Deveniți ca niște copii mici”, liber să vă bucurați de momentul prezent. Momentul prezent este etern, iar conștientizarea pură (care este ceea ce ești) trăiește doar în momentul prezent.
Amintiți-vă, se crede că se bazează pe timp. Trecutul și viitorul sunt doar concepte ale minții, deoarece memoria și dorința îți țes viitorul.

Folosește legile naturale ale lui Dumnezeu pentru a crea o stare de sănătate vibrantă. Privește la puterea și expansiunea infinitului, nu la limitarea și limitarea finitului. Realizează că tu ești expresia lui Dumnezeu și că ceea ce experimentezi, Dumnezeu experimentează. De ce altfel ar crea Dumnezeu?

Vedeți fiecare moment ca pe o experiență spirituală. Simțiți și vedeți divinul în toate lucrurile. Viitorul este neimportant; nu contează ce schimbări va face pământul pentru a se cură a. Important este tu și supraviețuirea ta. Într-o zi va fi timpul să-ți părăsești corpul, așa că petreci timp singur cu

Machine Translated by Google

pe tine însuți și să știi cine ești cu adevărat.

Cu ani în urmă, un maestru foarte bătrân mi-a spus „numai asta există”. Totul se naște singur, trăiește separat de orice altceva și trece (moare) singur. Află cine ești în această stare de singurătate. Majoritatea oamenilor nu pot trăi fără televizor sau radio. Le este frică de această singurătate. La nivel fizic și emoțional, sufletele au devenit dependente de cod din cauza acestei frici și a acestui dor de Dumnezeu. Folosiți rugăciunea, meditația sau contemplarea; nu pentru a-L cere lui Dumnezeu, ci pentru a-L asculta și experimenta pe Dumnezeu. Dumnezeu este omniprezent; nu există loc în care Dumnezeu nu este. Dacă vorbești, gândești sau dorești în mod constant, cum vei experimenta sau vei putea recunoaște această prezență veșnică a lui Dumnezeu?

Când este timpul tău să mergi mai departe

În cazuri extreme și în unele cazuri avansate de cancer, eșecul de a se vindeca poate indica că este rândul unei persoane să părăsească această planetă. Corpurile noastre fizice, emoționale și mentale sunt doar vehiculele noastre în timp ce suntem într-o călătorie în această creație. Ele nu pot și nu vor dura pentru totdeauna.

Niciodată nu ar trebui să se teamă de Dumnezeu sau de călătoria pe care o face. „Tu” nu poți muri niciodată – doar trupurile tale mor. Tu, ca suflet, trăiești pentru totdeauna. Această lume fizică este una dintre cele mai dificile dintre lumi lui Dumnezeu în care să funcționeze și să trăiești. Dacă este timpul tău, poate fi trăită ca o binecuvântare și o mare bucurie să treci în lumea următoare. Când am plecat din corpul meu fizic, nu am găsit decât bucurie, conștientizare, extaz și iubire pură.

Umple-te mereu plin de iubire și de Dumnezeu. Dacă toată lumea ar face asta în orice moment, această lume ar fi un loc cu mult diferit. Trăiește în fiecare moment pentru moment și uită trecutul. Trăiește în „Acum” și viitorul nu vine niciodată.
Învață să te bucuri de fiecare moment, indiferent de afecțiunea medicală pe care o ai sau de cât de cronică și fără speranță pare. Fă-ți viața așa cum vrei să fie.
Dacă vrei ca corpul tău să fie sănătos, atunci așa să fie – fă-l sănătos. Depinde de tine, și numai de tine, să-l faci sănătos. Tu alegi.

Deschideți ușile explorării și permiteți-vă să creșteți și să vă extindeți.
Acest lucru va elimina stresul din toate corpurile voastre și va permite vindecarea să aibă loc. Adevărata vindecare este integrată; tratamentul este specific, separat. Vindecarea este expansivă; tratamentul este restrâns sau limitat. Vedeți totul și pe toți ca expresie a lui Dumnezeu și oferiți tuturor dragoste divină. Când experimentezi frumusețea iubirii totale și a lui Dumnezeu, atunci adevărata vitalitate va fi a ta. Ține-ți inima deschisă tot timpul.

Machine Translated by Google

Învață să te retragi de la gânduri și emoții și să observi. „Fii” adevăratul tău sine. Acesta este ceea ce înseamnă adevărata rugăciune și meditație – a te despărți de corpurile tale, astfel încât să poți avea o adevărată comuniune cu Dumnezeu. Curăță-te și întărește-te în orice fel.

Fie ca binecuvântările să fie!

Machine Translated by Google

anexe

Machine Translated by Google

ANEXA A

Studiu de temperatură bazală pentru funcția tiroidiană

Testul de temperatură bazală este destul de precis atunci când temperatura este testată în axilă (subsuoară) în fiecare dimineață pentru o perioadă de patru zile. Dacă temperatura este constant scăzută, atunci există o hipo- sau o subfuncționare a glandei tiroide, în ciuda a ceea ce indică orice alte analize de laborator.

Cum să-ți iei propriile temperaturi bazale

Noaptea, înainte de a te retrage, scutură un termometru și așează-l lângă pat, pe noptieră sau pe scaun. ASIGURAȚI-VĂ CĂ ESTE CULTURATĂ.

A doua zi dimineața, la trezire, nu te trezi și nu te mișca. Puneți termometrul sub axilă apăsând brațul pe corpul gol.
Relaxați-vă și LĂSAȚI ACOLO TERMOMETRUL ZECE MINUTE DUPĂ CEAS. Scoate-l, citește-l și notează-ți rezultatele.

Această înregistrare a temperaturii bazale de dimineață devreme este de mare ajutor în determinarea hipotiroidismului. Cele mai importante probleme ale hipotiroidismului sunt metabolismul și utilizarea calciului.

Citirea normală este între 97,8° și 98,2°

Când temperatura bazală este sub 97,8, aceasta arată grade diferite de hipotiroidism. Când temperatura dvs. este peste 98,2, acest lucru poate indica hipertiroidism.

Temperaturile bazale între 97,0 și 97,8 sunt mult mai ușor de vindecat decât temperaturile din 96s sau 95s. Aceste temperaturi sunt cronic scăzute, necesitând o detoxifiere mult mai agresivă și terapie pe bază de plante. Pot fi necesare glandele tiroidiene crude și iod organic la temperaturi bazale scăzute. Cele mai multe afecțiuni ale tiroidei subactive sunt de natură congestivă, provenind din mucus, acizi și proteine străine care înfundă literalmente țesuturile tiroidei. Hipertiroidismul, în special, este, de asemenea, o afecțiune congestionată.

Detoxifierea este cheia principală pentru eliminarea acestor afecțiuni tiroidiene.

Astăzi, mulți oameni au tiroide slabe genetic. Răspunsul este întotdeauna același: detoxifică și întărește aceste țesuturi și organismul. Dă-i timp. Ar putea dura un an sau mai mult pentru a schimba aceste niveluri cronice.

Machine Translated by Google

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____ Pentru

femeile care au menstruație, faceți și temperaturile în a doua și a treia zi a menstruației.

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

LECTURI SUPLIMENTARE

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Data_____Temperatura_____

Machine Translated by Google

ANEXA B

Familia Științelor Naturii

Dumnezeu oferă o gamă largă de modalități naturale de vindecare, dintre care unele nu au fost încă descoperite. Frumusețea terapiilor naturale este felul în care te fac să te simți. Unele pot fi dureroase la început, deoarece înfundă adânc în țesuturi pentru a elibera toxine. Altele sunt moi și blânde, îmbunătățind fluxul de energie și ridicându-ți conștiința. Terapiile naturiste afectează nu numai corpul fizic, ci și corpul mental și emoțional.

Vindecarea cauzei este mult diferită de simpla tratare a simptomului. Terapiile de vindecare ale naturii pot fi împărțite practic în două categorii: sisteme de tratament sau sisteme de detoxifiere. Unele sisteme de tratament, cum ar fi masajul, promovează de fapt detoxifierea. Atât sistemele de tratament, cât și de detoxifiere sunt necesare în lumea de astăzi din cauza profunzimii slăbiciunii și toxicității țesuturilor noastre. Cu toate acestea, eu personal prefer modalitățile de detoxifiere deoarece rezultatele vor fi permanente. Vitalitatea și restabilirea țesutului slăbit sau degenerat la vitalitate ar trebui să fie obiectivele tale. Distrați-vă folosind terapiile naturii în timp ce vă curățați și vă remodelați corpurile fizice și spirituale.

ACUPUNCTURA & ACUPRESIUNE

Acupunctura și Presopunctura sunt sisteme care folosesc fie ace, fie presiune pentru a deplasa energia stagnantă, în special prin zonele de slăbiciune sau congestie.

Organismul își concentrează în mod natural energia acolo unde există iritație sau congestie. Acest lucru poate provoca durere și disconfort. Prin deplasarea energiei stagnante, creștem circulația (fluxul de sânge și limfa) și prin aceste zone. Acest lucru crește răspunsurile imunitare, nutriționale, antioxidante și electrolitice și ajută la eliminarea inflamației și a toxicității din aceste zone stagnante.

Acupunctura și Presopunctura au ajutat milioane de oameni să se bucure de o calitate mai bună a vieții. Detoxifierea amestecată cu oricare dintre aceste două arte face o pereche imbatabilă.

BIOELECTROMAGNETICA

Machine Translated by Google

Din actuala renaștere spirituală a apărut știința Bioelectromagnetică sau Medicina Energetică. Această știință este strâns legată de fizica cuantică și cuprinde electricitatea și energiile electromagnetice și efectele acestora asupra celulelor, țesuturilor, organelor și glandelor tale. Studiul curenților electrici te va conduce întotdeauna către Dumnezeu și creațiile lui Dumnezeu pentru că pur și simplu vorbim despre energie.

Toată materia este energie condensată. Fără energie nimic nu există, inclusiv conștiința. Conștiința este energie pură în forma sa cea mai statică, dar activă.
Acesta este un alt paradox. Adică, Dumnezeu, Creatorul, este energie pură fără limită, în timp ce creația sa este această energie pură condensată și închisă în forme. Pe măsură ce energia pură trece în creație, ea creează curenți electrici. Energia pe care o emană acești curenți electrici se numește energie electromagnetică.

Fiecare atom emite energie electromagnetică din mișcarea sa.
Când se „grupează” cu alți atomi, creând astfel compuși și structuri, aceste energii se combină, dând un curcubeu de nuanțe. Adevărata frumusețe a creației este curcubeul său nelimitat de culori care emană din expresiile sale.
Această energie curge din conștiința sau sufletul tău, prin lumile mentale ale minții tale, în lumile emoționale (nivelul astral) și în această lume fizică. Această energie electromagnetică emite multe culori diferite, în funcție de frecvențele sau tipurile de structură pe care sufletul le preia - fie că este animal, uman, floare sau mineral. Conștientizarea și stilul de viață al cuiva afectează și definește modul în care această energie este experimentată, deoarece toată viața din creație este energie definită. Starea sau nivelul de conștiință sau expresia individuală (fie uman, floare, animal etc.) determină nivelul și culoarea energiei implicate. Când există obstacole în calea acestui flux de energie, există o boală.

Creația este energie în mișcare. Trebuie să consumi și să trăiești cu energii care sunt în armonie cu nivelul tău de conștientizare. Aceste energii sunt conținute în alimente, gânduri, emoții, influențe externe etc. Nivelul de conștientizare se poate schimba pe măsură ce omul crește spiritual. Orice discordie în aceste energii și boală începe să se instaleze. Când un element sau o formă de energie este intern în corpul tău fizic, se numește „câmp endogen de energie”.
Când este extern corpului tău fizic, se numește „câmp exogen de energie”.

Există, desigur, benzi și frecvențe nesfârșite de energii. Există benzi simple, de joasă frecvență de curent continuu; curenți radio de nivel mediu,

Machine Translated by Google

curenți cu microunde, radar și infraroșu; și raze X și raze gamma de nivel înalt.

În capitolul 4, care se ocupă de alcalin (cationic) și acid (anionic), am discutat despre ionizare. Mai simplu spus, ionizarea este descompunerea structurilor în alte structuri. Ionizarea este vitală pentru viață, deoarece viața se schimbă mereu. Aceasta include totul, de la conștientizarea noastră, la structura noastră, la lumea în care trăim. Creația este într-o stare constantă de flux sau schimbare; în continuă creștere și extindere.

Electropoluarea este un cuvânt dat efectelor toxice ale curenților electrici și energiilor lor electromagnetice care dăunează țesutului. Razele X și razele gamma sunt ionizatori puternici care pot distruge țesutul biologic. Ultravioletele și unele dintre benzile de lumină vizibilă sunt oarecum ionizante. Chiar dacă benzile tale radio, microunde, radar și infraroșu sunt considerate neionizante, sunt de părere că aceste benzi pot afecta creierul și țesutul nervos într-un mod distructiv, mai ales la expunerea prelungită. Aceste benzi „neionizante” sunt împărțite în două categorii: tipul termic sau producătoare de căldură și tipul non-termic sau care nu produce căldură. Curenții termici sau generatori de căldură sunt, desigur, cei mai distructivi dintre cei doi, pentru țesutul biologic.

Folosim benzi de energie non-termice, neionizante in domeniul medical ca o modalitate de observare si diagnosticare a slabiciunii tisulare. Instrumentele EKG și EEG sunt două exemple în acest sens.

Oamenii se apropie din ce în ce mai mult de înțelegerea forței vitale și a modului în care funcționează. Trebuie să cauți întotdeauna adevărul și să rămâi deschis la minte, permițându-ți să crești și să explorezi lumile nesfârșite ale lui Dumnezeu din interior și din exterior.

NOTĂ — Când sunteți acid, această condiție modifică energia electromagnetică a corpului, ceea ce determină creșterea energiei termice și ionizare.
Acest lucru dăunează țesuturilor din întregul corp.

AROMATERAPIE — UTILIZAREA ULEIURILOR ESENTIALE

Întotdeauna am spus că dacă îl respiri, îl mănânci. Aromaterapia se bazează pe puterea uleiurilor esențiale din plante de a îmbunătăți, vindeca, stimula și revitaliza țesuturile. Aceste uleiuri pot fi administrate fie prin respirație, ingerare, fie prin absorbția lor în piele. FDA nu recomandă ingerarea uleiurilor esențiale, dar milioane de oameni din întreaga lume le ingerează, în special

Machine Translated by Google

cand consideri ca daca ti le pui pe piele le inghiti.

Uleiurile esențiale sunt extrem de puternice. Se spune că sunt unul dintre cei mai puternici compuși ai unei plante. Au efecte profunde asupra țesuturilor și, atunci când sunt utilizate cu înțelepciune, rezultatele sunt extrem de valoroase. Încearcă să folosești uleiuri esențiale ca adjuvant pentru a fi sănătoși. Diferite uleiuri, precum diferitele plante medicinale, vor avea efecte specifice asupra diferitelor organe sau procese ale corpului.
Consultați Bibliografia pentru resurse suplimentare în acest domeniu.

Uleiurile esențiale și beneficiile lor

ULEI DE BUSUUEC – Antispastic. Utilizați pentru migrene, claritate mentală, susținere a sistemului nervos (din cauza anxietăților etc.), suport tiroidian (din cauza depresiei), susținere a glandei suprarenale.

ULEI DE BERGAMOTA - Pentru afectiuni ale pielii, afectiuni congestive ale cailor respiratorii, sinusuri, sistemul limfatic, inflamatii, sistemul tractului urinar, paraziti, glande endocrine. Se spune că acest ulei afectează hipotalamusul creierului.

ULEI DE MESTEACE - Pentru artrită, durere, detoxifiant, congestie limfatică și afecțiuni ale pielii.

ULEI DE MUSEȚEL — Un relaxant pentru mușchii netezi; utilizat pentru alergii, vezică urinară, anxietăți și digestie.

ULEI DE SCORȚISOĂ — Pentru digestie, paraziți (scorțișoara are proprietăți antibacteriene), probleme cardiace, creșterea circulației, sprijin pentru rinichi, dureri de dinți.

ULEI DE SALVIE CLARY - Acest echilibrant hormonal oferă sprijin glandular sistemului limfatic. De asemenea, se folosește pentru susținerea sistemului nervos, ca tonic și pentru durerile de cap.

ULEI DE CUIșOI - Pentru congestie respiratorie, reumatism, alergii (cuișoarele oferă suport limfatic), stres, dureri de dinți și tuberculoză. Puternic anti-parazitar.

ULEI DE CORIANDR – Pentru pancreas (ajută digestia), pentru sprijinul cardiac, pentru circulație și pentru durere.

ULEI DE CHIPAROS — Limfatic. Utilizați pentru artrită, bufeuri, sprijin pancreatic și circulație.

ULEI DE EUCALIPT – Pentru orice congestie pulmonară sau afecțiune, diabet, dureri de cap, congestie sinusală, congestie limfatică sau inflamație a rinichilor.

Machine Translated by Google

ULEI DE FENICUL — Afecțiuni respiratorii, în special astm; constipație; digestie; suport hepatic.

ULEI DE TĂMIE – Sprijin pentru sistemul imunitar, susținerea sistemului limfatic, pentru creșterea globulelor roșii, pentru tumori, inflamații și susținerea tractului urinar.

GALBAUN UMOIL - Se spune că sporește spiritualitatea. Un antiparazitar datorită proprietăților sale antibacteriene. Utilizați pentru sprijin limfatic, pentru stres și pentru circulație.

ULEI DE GERANIU — Pentru pancreas (în special în cazurile de diabet, sau pentru digestie), pentru ficat/vezica biliară; un detoxifiant; susținerea sistemului urinar; pentru piele; pentru sistemul limfatic.

ULEI DE GIMBIR - Un digerant. Utilizați pentru pancreas, pentru circulație, artrită, crampe, dureri de dinți, ca laxativ și pentru mahmureală.

ULEI DE GRAPEFRUIT — Suport limfatic. Utilizați pentru piele, ficat, suport glandular. Un antiparazitar.

ULEI DE ISOP - Antiparazitar (anti-bacterian, viral, anti-fungic). Un expectorant pentru sistemul respirator. De asemenea, susține sistemele limfatic, urinar și digestiv. Acesta este un ulei puternic. Utilizați cu prudență!

ULEI DE IASMINĂ — Pentru inflamație (itis), pentru sprijinul suprarenalelor (în cazuri de anxietate), afecțiuni hepatice, probleme respiratorii, susținere a sistemului nervos și pentru mușchi.

ULEI DE IENUPAR — Căile urinare, în special rinichii; pentru diabet (deoarece acest ulei susține pancreasul); pentru glandele endocrine; probleme de „ego”; glandele suprarenale; gută; sprijinul sistemului limfatic. (Ulei puternic - utilizați cu precauție!)

ULEI DE LAVANDA — Excelent pentru rinichi și vezică urinară, dureri de cap, dureri de urechi și ca relaxant pentru sistemul nervos. Acest ulei hrănește încet nervii.
Utilizați ca detoxifiant al ficatului și al vezicii biliare. De asemenea, funcționează bine pentru toate afecțiunile pielii, inclusiv arsuri.

ULEI DE LĂMĂIE — Pentru pancreas (în cazurile de diabet și pentru digestie, printre alte utilizări). Oferă suport limfatic; ajuta tractul urinar (rinichi si vezica urinara); vindecă țesuturile cicatrice; util în cazuri de sângerare.

ULEI DE IARBA DE LĂMĂIE — Pentru afecțiuni care implică țesutul conjunctiv; folosit și ca digerant (ajută pancreasul, ficatul etc.); excelent pentru sistemul limfatic, tractul urinar, sistemul respirator, sistemul nervos; și ajutor pentru mușchi.

Machine Translated by Google

ULEI DE MARJORAM – Sprijină glandele suprarenale (pentru anxietate, probleme ale sistemului nervos, stres). Excelent pentru tiroida (pentru depresie, dureri de cap sau în cazuri de vânătăi). Un anti-fungic. Susține tractul respirator și mușchii. Ajută la îndepărtarea căpușelor. Ameliorează inflamația.

ULEIUL DE CARE DE MUNTE - Antimicrobian, inclusiv proprietăți bacteriene, fungice și virale. Se spune că este oarecum tonic.

ULEI DE SIR – Ajută la inflamație, congestie respiratorie și hipertiroidism. Utilizați pentru proprietățile sale antifungice, antibacteriene și sedative.

ULEI DE NUCĂ — Un digerant (ajută pancreasul) și un laxativ. Ajută la ameliorarea vărsăturilor. Sprijin pentru inimă.

ULEI DE PORTOCALE — Ajută splina, glandele suprarenale (anxietate, stres, șoc, etc.), inima, ficatul și sângele. De asemenea, folosit pentru proprietăți anti-fungice și ca laxativ.

ULEI DE OREGANO — Un antiparazitar (datorită componentelor sale antifungice, bacteriene, virale); bun pentru sprijinirea sistemului imunitar.

ULEI DE PATCHOULY — Ajută sistemul nervos, sistemul limfatic și sistemul glandular în special suprarenalele în condiții de anxietate și stres, iar tiroida în cazuri de depresie, dureri de cap, febră. Bun pentru piele; utilizarea ca diuretic; utilizați pentru claritate mentală și pentru alergii în care este nevoie de sprijin limfatic.

ULEI DE MENTA — Ideal pentru congestie respiratorie; pentru utilizare ca antispastic; un mare digerant (ajută pancreasul, ficatul etc.). Utilizați pentru afecțiuni ale pielii; pentru inflamație; pentru sprijinirea tractului urinar; și claritate mentală.
Ajută la ameliorarea grețurilor matinale, șocului, greață, amețeli și oboseală. Utilizați pentru calculi biliari și pentru dureri de dinți.

ULEI DE TRANDAFIRI — Susține glandele endocrine; bun pentru problemele care implică emoțiile; util pentru congestie pulmonară, TBC, impotență, ulcere, afecțiuni ale pielii, depresie (datorită proprietăților sale de susținere a tiroidei.) Conține proprietăți hemostatice (utile în stoparea sângerărilor atât interne cât și externe).

ULEI DE ROZMAR - Utilizați pentru inflamații, afecțiuni hepatice, afecțiuni ale pielii, suport glandular endocrin, sprijin pentru pancreas (pentru diabet), epilepsie, gută, afecțiuni cardiovasculare (inima și circulație), confuzie și afecțiuni mentale, congestie respiratorie și sinusală, stres. De asemenea, util la naștere.

ULEI DE TRANSDADAR — Proprietăți antiparazitare (bacteriene, fungice etc.).

Machine Translated by Google

Util pentru piele, ficat, sistem nervos, suprarenale (pentru a ușura stresul, anxietatea, îngrijorarea).

ULEI DE SALVIE - Un alt detoxifiant excelent, care ajută la plămâni, limfatic, sinusuri, ficat, piele și congestia și obstrucțiile circulatorii. Salvia este, de asemenea, un bun diuretic și ajută la digestia. Util pentru inducerea transpiratiei, care incurajeaza eliminarea pielii. De asemenea, se spune că este anti-bacterian, anti-fungic și anti-viral.

ULEI DE SANDAL - Se crede că are efecte pozitive asupra ADN-ului și ARN-ului. Util ca digerant prin susținerea pancreasului și a ficatului. Bun pentru vezica urinara, sustinerea tiroidei (in special in cazul depresiei, probleme de calciu), afectiuni ale pielii, stres si varsaturi. Conține proprietăți antifungice.

ULEI DE MENTA - Similar cu menta, menta sustine ficatul, tractul urinar si sistemul limfatic. Bun pentru afecțiuni respiratorii și ca relaxant pentru sistemul nervos. Conține proprietăți antifungice.

ULEI DE MIL - Utilizați pentru inflamații (diverse itis), susținerea tractului urinar, proprietăți antifungice și hipotiroidism în condiții legate de oase, piele, transpirație.

ULEI DE TARRAGON — Un digerant (care susține pancreasul, ficatul). Utilizați pentru inflamații (diverse itis), ca laxativ și ca antiparazitar.
Valoros în cazurile de anorexie și pentru sprijinirea sistemului nervos.

ULEI DE ARBOC DE CEAI (MELALENCA) — Un ulei excelent pentru susținerea sistemului imunitar și limfatic. Util pentru zona zoster, ca antifungic sau antiviral.
Bun pentru arsuri, șoc și eliminarea verucilor.

ULEI DE CIMBRU — Antiparazitar pentru toate tipurile de paraziți: fungici, bacterieni, virali sau viermi. Utilizare în cazuri de congestie pulmonară, stres, anxietate și tensiune (când glandele suprarenale au nevoie de sprijin), tulburări ale pielii, probleme legate de tiroida (cum ar fi depresia sau afecțiuni ale pielii), afecțiuni limfatice/congestive, tumori, greață, gută, probleme cardiace, circulație , și congestia gâtului.

ULEI SALBATIC TANSY - Oferă sprijin pentru sistemul imunitar, sistemul limfatic, glandele suprarenale (în special probleme emoționale).

ULEI DE LOTUS ALB — Util ca tonic. Înălțător, despre care se spune că aduce euforie. Proprietăți spirituale. Întărirea sistemului imunitar. Proprietăți anti-cancer.

În magazinul cu plante medicinale a surorii mele avem o saună în care folosim uleiuri esențiale. Acest lucru oferă un mare beneficiu organismului, în special în asistarea eliminării prin piele, plămâni, rinichi și chiar intestine. Folosirea uleiurilor în acest fel poate elimina literalmente toxinele din piele. Recomand să folosești eucalipt,

Machine Translated by Google

Ulei de mesteacăn, salvie sau lavandă (vezi proprietățile și utilizările lor mai sus).

Uleiurile esențiale pot fi arse și în lămpi cu ulei sau arzătoare speciale cu uleiuri esențiale. Ele pot fi folosite în punga aspiratorului dvs., ceea ce permite uleiurilor esențiale să neutralizeze multe particule toxice care scapă din măturător. Această metodă împrăștie uleiul în întreaga zonă pe care o aspirați.

Lasă aroma uleiurilor să te revigoreze și să-ți îmbunătățească viața în moduri nesfârșite.

CHIROPRACTIC ȘI KINEZIOLOGIE

Chiropractica este un sistem terapeutic bazat pe interacțiunea dintre coloana vertebrală și sistemul nervos. Un chiropractician instruit poate folosi o varietate de metode pentru a manipula coloana vertebrală, efectuând ajustări la anumite vertebre și, prin urmare, deschizând căile energetice și eliberând blocaje energetice în diferite părți ale corpului.

Kinesiologia este un sistem de feedback de diagnostic care implică testarea forței anumitor mușchi. Teoria este că mușchii sunt slăbiți atunci când orice parte a corpului este amenințată sau slabă. „Punând” întrebări specifice corpului și apoi testând puterea mușchilor, kinetologul instruit poate identifica sistemul care are nevoie de atenție și poate determina cum să-l întărească cel mai bine.

Atunci când sunt folosite împreună, chiropractica și kinesiologia au salvat multe suflete suferinde. Combinația este importantă, deoarece vertebrele coloanei vertebrale deseori se deplasează în afara locului de la mușchii toxici și slabi. Mușchii țin sistemul osos pe loc. Organismul stochează în mod natural toxinele mai întâi în mușchi, pentru a salva organele vitale. Produsele lactate, zaharurile rafinate și amidonul provoacă congestie limfatică, care duce în cele din urmă la slăbiciune musculară și tisulară.
Acest lucru poate lăsa unii mușchi mai slabi decât alții. Mușchii mai puternici încep apoi să scoată oasele din loc.

Desigur, ne putem deplasa și sistemul osos prin răni.
Când sistemul tău osos este deplasat, poți suferi dureri severe și disconfort. Am văzut că apar convulsii din cauza nealinierii coloanei vertebrale. Dacă adăugați detoxifierea chiropracticii, puteți vindeca cu adevărat sistemul muscular/scheletic.

Machine Translated by Google

TERAPIA DE COLON

Consultați secțiunea 6.9 despre „Managementul sănătos al intestinului”, ~~în Capitolul 6~~.

TERAPIA CULOAREA

Fără culoare, viața nu ar exista. Energiile care alcătuiesc milioanele de culori creează, susțin și susțin dimensiunile nespuse care există dincolo de vederea noastră. Puterea culorilor de a îmbunătăți țesutul este fenomenală. Am dezvoltat o mașină de terapie prin culoare cu ani în urmă și m-am distrat de minune experimentând culorile și efectele lor asupra corpului. Soarele este furnizorul suprem de terapie prin culoare. Raze cu spectru complet înconjoară și curg prin noi, vindecând și îmbrățișând celulele noastre. Toată viața se uită la „lumină”, într-un fel sau altul.

După cum am discutat, energia creează, susține, susține și schimbă universul. Această energie se manifestă din conștiință și se extinde în creație. Pe măsură ce se mișcă, emite culori (lumină) și muzică (sunete). Aceste energii, culorile și muzica lor, sunt atât dramatice, cât și subtile. Dualitatea dictează că culorile sau energiile se mișcă între cald (acid) și rece (alcalin), sau lumină (acid) și întuneric (alcalin).

Tot ceea ce există are o energie sau energii principale care o susțin sau o susțin, fie că este vorba de om, animal, plantă, planetă sau univers. Un exemplu în acest sens ar fi o planetă, precum Mama Pământ, unde pietrele prețioase joacă un rol major în canalizarea acestor energii care o susțin. Există, de asemenea, linii laice sau linii de energie electromagnetică care traversează pământul. Se spune că locul în care se întâlnesc este un loc cu o energie foarte mare – un loc în care oamenii mai spirituali tind să se adună și să trăiască. Sedona, Arizona este un exemplu de astfel de loc.

Un alt exemplu de centre energetice se găsește în corpurile animalelor și ale oamenilor. Practic, există șapte centre energetice principale în fiecare dintre noi. Acești centri energetici principali corespund diferitelor aspecte sau corpurilor diferite pe care le folosim. Majoritatea oamenilor nu pot vedea aceste tipuri de energii. Pe cei pe care îi putem numi psihici; cu toate acestea, oricine se poate antrena să le vadă. Capacitatea ta de a realiza orice depinde de gradul de dorință pentru asta. Acești centri de energie sunt „văzuți” după cum urmează:

Primul centru

Machine Translated by Google

Dimensiune: fizică (supraviețuire)

Localizare: baza coloanei vertebrale (al patrulea sacral)

Culoarea rosie

Centrul al doilea

Dimensiune: fizică (socială, de vindecare)

Locație: 2 inci sub naval

Culoarea portocalie

Centrul al treilea

Dimensiune: emoțională (astrală, supraviețuire)

Localizare: plexul solar

Culoare: galben/roz

Centrul al patrulea

Dimensiune: emoțională (vindecare, astrală)

Localizare: centrul pieptului (inima) primul, al doilea, al treilea toracic

Culoare: verde

Centrul al cincilea

Dimensiune: minte (supraviețuire)

Localizare: gâtul de la început la al treilea col uterin

Culoare: albastru cer

Centrul al șaselea

Dimensiune: minte (vindecare)

Localizare: al treilea ochi, glanda pineală

Culoare: indigo

Centrul al șaptelea

Dimensiune: ego (coroana)

Machine Translated by Google

Localizare: coroana capului, glanda pituitară

Culoare: violet/violet

Centrul al optulea

Dimensiunea: sufletul însuși

Culoare: galben/alb.

Centrii principali de mai sus sunt exprimați prin corpul tău fizic și se numesc chakre (pronunțat: sha'-crahhz).

Când cineva are o boală fizică, emoțională sau mentală, aceste centre vor începe să se închidă, respectiv. Aceste energii emană din și prin corpul tău fizic. Aura ta, sau energiile electromagnetice care emană din tine, pot fi citite și analizate pentru a determina punctele slabe sau punctele forte.

În aură, albul sau galbenul sunt culorile Conștiinței. Principalele energii creative și susținătoare ale Pământului, împărțite în cinci influențe sau elemente de bază, sunt văzute în aura în următoarele culori:

Element aer = violet

Element foc = roșu

Element eter = albastru

Element apă = portocaliu

Element de pământ = verde

Următoarele sunt exemple de culori și țesuturile specifice pe care acestea le afectează.

Machine Translated by Google

Color Energies and Tissues They Affect

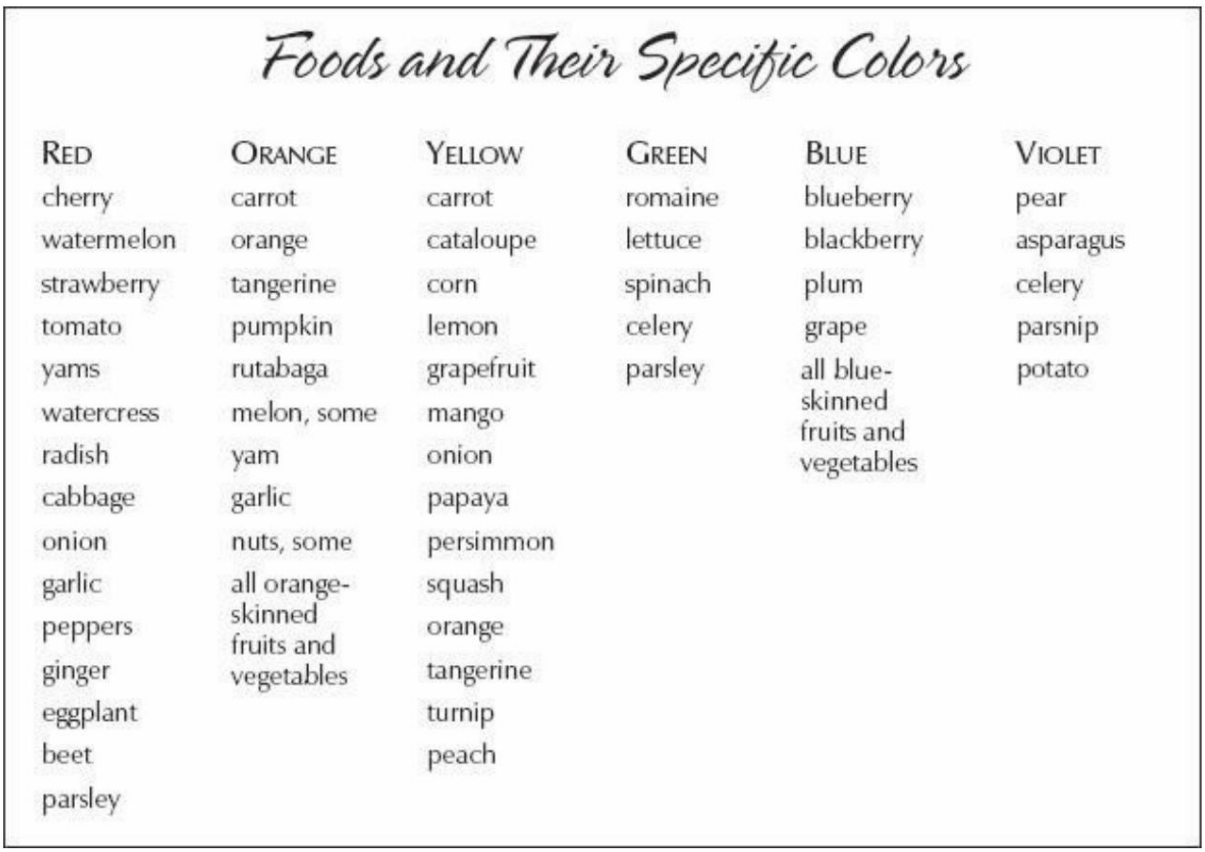
RED	ORANGE	YELLOW	GREEN	BLUE	VIOLET
Prostate gland	Repiratory stimulant	Overall vitality	Pituitary	Liver	Individuality
Colon	Stomach	Spinal cord	Cell activation	Pelvic area	Sexual organs (females)
Muscles	Solar plexus	Growth	Cleansing	Cerebral (brain tissue)	Lymphatic system
Red blood cells	Parathyroid/ Thyroid	Immune system	Healing	Blood	Stomach
Excretory		Heart	Muscle builder	Small intestines	Menstruation
Organs (general)		Lymphatic activator	Tissue builder	Oxygenation of tissues	Digestive system (pancreas)
Liver (energizer)		Cerebral stimulant		Adrenal glands	Pregnancy
Adrenal glands		Bones			Lower extremities
		Nervous system			Parathyroid
		Brain			Spleen Immune
					Blood

Folosind diferite culori, sau frecvențe electromagnetice, terapeutic, putem afecta țesutul într-un mod pozitiv. Va răspunde sau va funcționa într-o capacitate mai mare. Astăzi, avem nevoie de toată puterea de vindecare pe care o putem obține din cauza hipo-condițiilor severe pe care majoritatea dintre noi le avem în celulele, țesuturile, organele și glandele noastre ca urmare a dietei și geneticii noastre.

Dacă vrei cu adevărat să devii sănătos din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual, atunci trebuie să te reconectezi cu Dumnezeu. În această lume suntem interconectați cu natura, fără de care viața nu ar putea exista așa cum o cunoaștem.
Natura ne oferă o abundență de instrumente care să ne ajute în calitatea expresiei noastre în timp ce trăim pe această planetă. Preia controlul. Folosiți toate aceste instrumente disponibile pentru a vă atinge obiectivele.

Mai jos este o listă de alimente și culorile lor specifice. Mănâncă mai multe alimente care se potrivesc zonei corpului pe care doriți să lucrați.

Machine Translated by Google



Foods and Their Specific Colors

RED	ORANGE	YELLOW	GREEN	BLUE	VIOLET
cherry	carrot	carrot	romaine	blueberry	pear
watermelon	orange	cataloupe	lettuce	blackberry	asparagus
strawberry	tangerine	corn	spinach	plum	celery
tomato	pumpkin	lemon	celery	grape	parsnip
yams	rutabaga	grapefruit	parsley	all blue-skinned fruits and vegetables	potato
watercress	melon, some	mango			
radish	yam	onion			
cabbage	garlic	papaya			
onion	nuts, some	persimmon			
garlic	all orange-skinned fruits and vegetables	squash			
peppers		orange			
ginger		tangerine			
eggplant		turnip			
beet		peach			
parsley					

În creație există întotdeauna dualitate sau contrarii. Fără contrarii ar exista un singur lucru – Dumnezeu! Opusii ne dau materie, energie, timp si spatiu. Există întotdeauna două procese sau forțe care lucrează în natură: anabolismul și catabolismul. Anabolismul este procesul de creștere, reparare, construire, îmbunătățire și energie dinamică. Opusul esențial la acesta este catabolismul, care este partea distructivă sau „demolatoare”. Această parte afectează schimbarea; echilibrează creșterea excesivă; menține forma și dimensiunea formelor; și distruge pe cei slabi, pentru a face loc celor puternici. Catabolismul creează deșeurile din metabolism, în timp ce anabolismul le mută prin sistemul limfatic. Viața în aceste lumi materiale necesită dualitate pentru existența ei. Trebuie să înțelegem ambele părți ale esențialului vieții

proceselor.

Culorile adaugă frumusețe și ridică conștiința în viața cuiva. Înconjurați-vă de culoare, muzică armonioasă și energia lui Dumnezeu. Vei ști atunci ce este adevărata vitalitate.

ESENTE DE FLORI

Natura este atât de frumoasă și de puternică. Una dintre cele mai frumoase creații ale sale este floarea. Îmi place să merg în grădinile cu flori și să îmbrățișez energiile iubitoare ale

Machine Translated by Google

aceste daruri cele mai prețioase. Fără aceste daruri „echilibratoare” ale frumuseții regale, viața pe această planetă ar fi cu adevărat plictisitoare.

Ați observat multitudinea de arome găsite în regnul florilor?
Fiecare aromă vă afectează corpul fizic, emoțional, mental și sufletesc într-un mod înălțător și vindecător. Fiecare floare este concepută, la fel ca fiecare plantă, pentru a îmbunătăți și extinde conștiința celulelor tale, emoțiile și gândurile tale. Edward Bach a fost fondatorul modern al unei modalități de vindecare care folosește flori pentru a îmbunătăți fiecare fațetă a vieții tale. Kathren Woodlyn Bateman a creat o selecție fantastică de esențe de flori (Flower Essences of Running Fox Farms™ din Worthington, Massachusetts).

Am folosit aceste formule pentru a echilibra trauma emoțională pe care oamenii au experimentat-o în camerele de urgență ale spitalelor, în atentatul cu bombă din Oklahoma City și în clinicile de sănătate mintală. Am văzut aceste energii subtile lucrând cu rezultate uimitor de pozitive.

În fizică înveți că toate lucrurile există ca energie care fluctuează între doi poli. Aceste energii pot perturba părțile emoționale și mentale ale noastre sau pot fi armonioase, dând echilibru și înălțare.
Acest lucru este important de știut pentru că ceea ce gândești și ceea ce simți îți afectează sănătatea la fel de mult ca ceea ce mănânci.

Au fost create multe formule de esențe de flori. Ele sunt similare cu formulele pe bază de plante, prin aceea că calitatea formulei depinde de calitatea florii și de capacitatea medicului care a făcut-o. Dintre toate formulele create, „Emergency Relief” de Bach Flower Essences este cea mai cunoscută.
Multe companii l-au copiat într-o oarecare măsură. „Ajutorarea de urgență” poate fi folosită în aproape orice experiență traumatică, mai ales atunci când este implicat șoc. „Moonshine Yarrow” (de Fox Mountain) este o altă formulă excelentă pentru șoc, atacuri de anxietate și mai ales pentru depresie.

Majoritatea bărbaților de obicei nu gândesc sau visează în culoare. Într-o noapte, meditam la acest subiect și am avut o experiență plină de viață în afara corpului într-un rai care era cristalin, în care toți copacii și plantele sclipeau o varietate nesfârșită de culori și nuanțe. Această experiență mi-a schimbat felul în care am privit și am visat viața. Terapia cu flori este o parte foarte mare a terapiei prin culoare și aromoterapiei. Avem nevoie doar de mai mult.

Florile pot fi consumate și pentru valorile lor nutritive și energetice.
Nasturtiums, margaretele și florile de păpădie sunt doar câteva dintre aceste frumuseți comestibile. Bucurați-vă de „Puterea florii”. Vei fi surprins ca alimentele curcubeului lui Dumnezeu te sporesc, te calmeaza, te extind si te revitalizeaza. Adăugați o mulțime de

Machine Translated by Google

flori și esențe de flori în viața ta și te va ajuta să-ți deschizi inima și să scoți muzica lui Dumnezeu.

TERAPIA PIETRE PREȚIEI

Terapia cu pietre prețioase este practicată de mii de ani. Multe pietre prețioase, cum ar fi rubinele, au fost măcinate într-o pulbere fină și administrate intern pentru boală și boală. Vibrația și stimularea compușilor anorganici au avut un efect benefic asupra țesutului biologic. Alte pietre prețioase au fost purtate ca bijuterii în jurul gâtului, pe brațe sau peste zona infectată.
Terapia cu cristale este utilizată pe scară largă astăzi pentru a absorbi bolile și pentru a concentra energia vindecătoare către zonele slăbite ale corpului. Acest lucru se face prin plasarea unui cristal peste o zonă infectată a corpului și permițând energiei cristalului să-și facă magia. Pietrele prețioase au o mare putere pe care oamenii, în general, nu o înțeleg încă. Este o știință interesantă de explorat. Pentru a afla mai multe despre acest subiect recomand Love is in the Earth de Melody (Editura Earth-Love, 1995); Crystal Enlightenment de Katrina Raphaell (Aurora Press, 1985); și Cunningham's Encyclopedia of Crystal, Gem and Metal Magic de Scott Cunningham, (Llewellyn Publications, 1987).

ERBOLOGIE

Fie că îi numiți fitoterapie, medicină botanică sau ierbologie, plantele nehibride ale lui Dumnezeu dețin puterea naturii de a vindeca, curăța și revitaliza țesuturile.
Științei îi place să extragă, să separe și să administreze mega-doze constituenții găsiți în plante pentru a trata simptomele corporale. Plantele nu au fost niciodată destinate acestui lucru. Întreaga plantă este suficient de puternică, atunci când înveți cum să folosești corect substanțele botanice. Am folosit formule pe bază de plante de peste douăzeci și cinci de ani, cu mult înainte ca acestea să fie la modă. Asta pentru că dorința mea a fost întotdeauna să-i ajut pe alții să se vindece singuri, nu să le tratez simptomele. Am folosit galoane de ierburi la un singur pacient. Ierburile pot fi foarte puternice și puternice. Sunt doar câteva pe care nu le recomand din cauza naturii lor toxice. Cu toate acestea, acestea sunt ierburi exotice, care nu sunt utilizate în herbologia curentă.

Pe lângă toate proprietățile diferite ale plantelor medicinale, inclusiv antiinflamatoare, astringente, bitter, stimulente, antispastice etc., ele au valoare nutritivă. Plantele medicinale sunt pline de vitamine, minerale, săruri tisulare, flavine, aminoacizi

Machine Translated by Google

și zaharuri, ca să nu mai vorbim de energiile lor electromagnetice. Studiați și experimentați cu botanice. Fără ele, oamenii nu vor supraviețui numeroaselor efecte dăunătoare pe care le-au creat pe această planetă.

HOMEOPATIE

Homeopatia este un sistem bazat pe tratament care utilizează remedii din părți de animale, plante și minerale. Puterile și dozele acestor formule sunt foarte ușoare. Homeopatia se bazează pe o filozofie a „asemenea tratează ca”. Dacă ai avut un caz de iedera otrăvitoare, de exemplu, tratamentul ar fi să consumi intern iedera otrăvitoare în cantități mici. Această modalitate funcționează mai mult cu construirea răspunsului imunitar decât cu vindecarea reală a țesuturilor. Remediile homeopate se bazează mai degrabă pe esența constituenților lor decât pe potență, realizând că energia electromagnetică, nu potența, este cheia. Homeopatia nu este o modalitate de detoxifiere profundă și regenerare, dar obține rezultate extraordinare în ameliorarea simptomelor.

HIDROTERAPIA (TERAPIA KNEIPP ȘI ALTE FORME)

Hidroterapia, sau terapia cu apă, a fost folosită de mii de ani. În vremurile moderne, îl creditățm pe regretatul Sebastian Kneipp, un preot catolic din Bavaria, pentru rafinarea și publicitatea hidroterapia în lume.

Apa poate fi folosită pentru a stimula atât circulația sanguină, cât și cea limfatică. Apa este, de asemenea, un transportator de elemente și toxine către și dinspre celule prin tractul gastro-intestinal sau piele. Cunoaștem beneficiile căldurii, deoarece se dilată și crește circulația. Organismul folosește această metodă intern prin diaforeză (transpirație și febră) și răspuns la histamină, pentru a crește fluxul sanguin și limfatic. Pe măsură ce creștem circulația către țesuturi, creștem răspunsul nutrițional, oxigen, imunitar și electrolitic (alcalinizare). Toate acestea sunt importante pentru circulația tisulară. Pe partea opusă, frigul este un constrictor și poate bloca circulația energiei către țesut. Adăugând ambele aspecte ale stimulării împreună, terapia cu apă folosind o aplicare caldă urmată de o aplicare rece poate obține un răspuns extraordinar în situații de boală.

S-ar putea considera consumul de apă ca o formă de hidroterapie. Persoana obișnuită nu consumă aproape suficient ca băutură sau

Machine Translated by Google

din alimente gătite. Apa este vitală pentru procesele de oxidare și ionizare ale organismului. Apa este esențială pentru mișcarea corectă a intestinelor, hidratarea adecvată și funcționarea corectă a rinichilor (rinichi/vezici urinare).

Băile minerale, un alt tip de hidroterapie, sunt grozave în stimularea țesuturilor. Cu toate acestea, expunerea excesivă la apă minerală grea poate înfunda pielea, făcând-o uscată și crustă. Poate face părul aspru și poate încetini creșterea părului prin blocarea foliculilor de păr. Suprastimularea nu este cheia vitalității; energia dinamică este.

IRIDOLOGIE

Iridologia este știința și studiul irisului ochiului și relația acestuia cu țesuturile din corpul tău. Este o foaie de parcurs foarte detaliată pentru toate celulele dvs., funcțiile și eșecurile lor.

Vechiul meu prieten, regretatul dr. Bernard Jensen, numește iridologia „știința de master”. Irisul ochiului ne arată în detaliu genetica, slăbiciunile sau punctele forte ale țesuturilor și condițiile congestive (sau toxice) ale corpului. Ne arată obstacole, stări de prolaps și acumulări chimice. Nu numai că ne arată slăbiciunile și congestia țesuturilor, ci și ochii ne arată gradul acestor probleme. Nu-ți cunoști cu adevărat corpul fizic până nu ai făcut o analiză neuro-optică.

Pentru practicant, iridologia oferă nu numai o imagine a tuturor celulelor, ci și a structurilor și sistemelor corpului. Acest lucru este esențial pentru a vedea condițiile reflexe, în special importanța tractului gastrointestinal (țesutul intestinal) și relația acestuia cu toate celulele din organism. În lumea medicală alopată, de multe ori un simptom nu are o origine cunoscută și nici un reflex cunoscut sau zone care contribuie la toxicitate sau slăbiciune. Iridologia ne oferă aceste informații.

Iridologia este analiza țesuturilor moi. Oferă un tip de informații care sunt atât de necesare în lumea diagnostică și analitică de astăzi. Ochii tăi nu sunt doar ferestrele sufletului tău, ci și ferestrele către corpul tău fizic. Iridologia este o știință ușor de învățat pentru toți și foarte recomandată. Te va ajuta să dezvălui misterul geneticii tale și slăbiciunile din corpul tău.

MASAJ (TOATE TIPURILE) SI REFLEXOLOGIE

Machine Translated by Google

Mâinile de aur ale unui bun masaj terapeut sunt cu adevărat magice, deoarece remodelează și refac țesuturile corpului tău. Există atât de multe forme de masaj - de la stimularea ușoară și masajul de relaxare, până la masajul profund al țesuturilor și sacral cranian. Masajul este un domeniu important din multe puncte de vedere, de la asistența organismului să se vindece de leziuni, până la promovarea drenajului limfatic și detoxifiere. Organismul stochează toxinele în mușchi, menținând cât mai mult timp organele majore. Dar, în stocarea acestor toxine, corpul devine rigid și dureros, determinându-ne să facem exerciții pentru a stimula fluxul limfatic. Când avem incapacitatea de a face mișcare sau devenim prea toxici, masajul este extrem de vital.

Reflexologia piciorului, menționată la Obiceiuri sănătoase în capitolul 9, este o formă specială de masaj și un instrument cel mai valoros. Am salvat mai multe persoane de la stop cardiac cu degetul mare și piciorul stâng. Puterea de a stimula sistemul nervos și sistemul limfatic prin presiunea asupra punctelor de pe mâini și picioare nu poate fi subestimată. Toxicitatea și cristalele acide se acumulează sub terminațiile nervoase de la mâini și picioare. Această toxicitate poate provoca o multitudine de simptome, de la hipertensiune arterială la slăbiciune a vezicii biliare.

NAPRATIA ȘI TERAPIA POLARITĂȚII

Naprapatia cuprinde Terapia de Polaritate a Dr. Randolph Stone combinată cu manipularea. „Polaritatea” se referă la un tip de echilibrare a energiei.
Naprapatia este o combinație de chiropractice (realiniere structurală), kinesiologie, terapie prin polaritate și nutriție. Scopul său este de a elimina obstrucțiile energetice prin manipularea mușchilor și a sistemului osos. Vechiul meu prieten, Dr. Rudy Splavic, a fost predat de Dr. Stone și a fost naprapat timp de cincizeci de ani. Când avea optzeci și șase de ani, l-am văzut făcând minuni asupra oamenilor, schimbându-și complet postura și structura după treizeci de ani de deformare. El ar putea să-ți spună anul rănirii sau când a început boala; și putea simți un fir de păr sub șapte coli de hârtie. Cu toate acestea, unii naprapați moderni se îndreaptă către medicina convențională.

Căutați întotdeauna să vă cunoașteți practicantul. Este important să vă mențineți corpul și rănile sale în echilibru. Este la fel de important să înveți de ce se dezechilibrează.

Machine Translated by Google

NATUROPATIE

Numele „naturopatie” a fost inventat de Benedict Lust, dar poate fi urmărit până la Hipocrate și înainte. Știința naturopatiei se bazează pe un sistem 100% natural, organic de detoxifiere și nutriție, care duce la regenerarea țesuturilor. Aceasta stabilește adevărata vitalitate și longevitate.

Un naturopat va folosi numai natura și remediile naturii pentru a realiza acest lucru. Naturopatia este una dintre cele mai mari științe de pe planetă. Cuprinde chimie, fizică, hidroterapia, terapia vibrațională, terapia prin culoare, fitoterapie (ierburi), terapia prin masaj, termoterapie, electroterapie, terapie bioelectromagnetică, terapia emoțională, reflexoterapie, terapia cu alimente crude, terapia postului, combinarea adecvată a alimentelor și altele asemenea. Detoxifierea și alcalinizarea se află la baza naturistei.

Naturopatia se bazează pe premisa că boala este un proces natural.
Când corpul tău este acid și plin de lucruri precum mucus, puroi, paraziți, substanțe chimice, conservanți, antibiotice, pesticide și subproduse de carbon, nu te poți aștepta să fii sănătos.

Naturopatia este cu adevărat holistică - acoperă corpul, emoțiile, mintea și sufletul. Deoarece suntem ființe extrem de integrate, boala poate și este experimentată la mai multe niveluri, în mare parte necunoscute pacientului. Naturopatia deschide toate aceste uși și permite individului să se reconecteze la viață spiritual. Consider că medicina naturistă este cea mai înaltă modalitate de vindecare de pe această planetă. Naturopatia se preocupă de cauze, nu de efecte.

Medicina Naturopata

Medicina naturopată este un sistem sau o modalitate similară cu naturopatia.
Cu toate acestea, este mai mult orientat spre tratament decât naturistă. Medicii naturopati folosesc știința ortomoleculară (vitamine și minerale), săruri tisulare, suplimente glandulare și alți constituenți separați pentru a trata simptomele în efortul de a corecta cauza problemei. Medicina naturopata foloseste unele principii de detoxifiere si subliniaza dietele constand in principal din fructe proaspete, legume si cereale.

TERAPIILE VIBRAȚIONALE (VINDECARE ENERGETICĂ)

Machine Translated by Google

Aceasta este o categorie mare și ar putea include Therapeutic Touch™, terapia cu magnet, terapia cu cristale (terapia cu pietre prețioase), radionica, qi gong (vindecarea energetică chineză), vindecarea spirituală, vindecarea psihică, feng shui, biofeedback și altele asemenea. Chiar dacă fiecare dintre modalitățile de mai sus este unic diferită, toate folosesc „spiritul” într-un fel sau altul pentru a afecta țesuturile, crescând circulația și eliminarea. Aceste terapii modifică energia vibrațională a celulelor, îmbunătățind astfel respirația și vitalitatea celulară. Energiile noastre magnetice devin dezechilibrate din cauza toxicității, a alimentelor acide, a gândurilor negative, a emoțiilor negative derogatorii și a nefericirii.

Terapiile vibraționale mișcă energiile stagnante sau restrânse și permit acestei energii să circule mai bine prin celule și țesuturi. Acest lucru reduce sau elimină durerea, crește circulația generală și stimulează eliminarea. Aceasta crește funcția și repararea țesuturilor.

Suntem abia la prima etapă a unor noi descoperiri în acest domeniu. Terapiile vibraționale vor domina viitorul, într-o formă sau alta.

MEDICINA ALOPATĂ

Medicina alopată, în opinia mea, ar trebui să se limiteze la medicina de urgență, proceduri de diagnostic și intervenții chirurgicale. Medicina de urgență a salvat sute de mii de vieți, iar multe intervenții chirurgicale sunt esențiale pentru viață, deoarece oamenii și-au distrus literalmente sănătatea și țesuturile din corpul lor.

Am petrecut mulți ani implicat în medicina de urgență și, mai ales, mi-a plăcut tot ce se ocupa cu inima. Cu toate acestea, există o mulțime de camere de urgență din spitale care ar putea învăța despre natură și despre cum să aplice mai multe tehnici non-invazive care ar putea salva și mai multe vieți și ar putea crește calitatea vieții pentru mulți, mulți alții. Există mult prea multe tehnici de deteriorare a țesuturilor folosite astăzi în camerele de urgență, inclusiv compresiile toracice, care crapă sau rup sternul.

Multe intervenții chirurgicale sunt însă inutile. Ele provoacă adesea pacientului o mare suferință și, în multe cazuri, un viitor sumbru. Operația pe cord deschis, de exemplu, poate fi evitată în mare parte. Natura poate curăța sistemul vascular în scurt timp dacă pacientul este dispus să-și schimbe stilul de viață. De fapt, optzeci până la nouăzeci la sută din toate bolile pot fi vindecate fără medicamente chimice sau proceduri invazive. Naturopatii sunt non-invazivi și caută un remediu pentru cauza problemei.

Machine Translated by Google

Concluzie

Evitați un viitor de imobilitate, disperare, impotență sexuală și boli masive. Nu așteptați până este prea târziu. Fii sănătos acum. Sănătatea, vitalitatea și distracția vă pot oferi o nouă viață de libertate, liniște, vitalitate și longevitate.

Este dincolo de scopul acestei cărți să acopere toate terapiile naturale care există în prezent, pentru care îmi trimit cele mai profunde scuze. Am încercat să vă ofer o privire de ansamblu asupra celor mai cunoscute și importante. Fiecare merită mult mai multă recunoaștere. Fiecare modalitate naturală este o știință în sine, oferindu-vă o călătorie magnifică către restaurarea sinelui. Citiți, studiați și aflați tot ce puteți despre fiecare și bucurați-vă de ceea ce vă oferă. Bibliografia de la sfârșitul acestei cărți vă va sugera multe cărți bune care vă vor ajuta în studiu.

Este timpul ca fiecare individ să-și asume responsabilitatea pentru problemele sale de sănătate. Împuterniciți-vă. Te vei bucura de cum se simte corpul tău pe măsură ce devine mai vital și mai dinamic. Dacă cauți ceva, caută să fii sănătos vibrant: fizic, emoțional, mental și spiritual.

NOTĂ: Științele descrise mai sus sunt cele mai mari instrumente pe care natura ți le oferă pentru a-ți restabili vitalitatea. Cu toate acestea, ele sunt la fel de bune ca și practicantul care le folosește. Un director al Asociației Medicale Americane a fost intervievat odată la programul de știri 60 Minutes și a fost întrebat despre cum se pot proteja oamenii de medicii săraci. Răspunsul lui a fost să citeze vechea zicală: „Lasă cumpărătorul să se ferească [Caveat Emptor]”.

Te provoc să faci din viața ta o capodopera. Vă provoc să vă alăturați rândurilor acelor oameni care trăiesc ceea ce predau, care își vor vorbi.
Traieste cu pasiune!

— Anthony Robbins

Machine Translated by Google

ANEXA C

Ghid de resurse

CĂRȚI ȘI SURSE VIDEO

Prima lege a naturii

PO Box 900202

San Diego, CA 92190

(619) 645-7282 (local)

(619) 596-7997

www.rawfood.com

Conține o gamă grozavă de produse naturale și cărți greu de găsit ale vechilor maeștri ai crudității.

Nutri-Carti

O divizie a publicațiilor regale

PO Box 5793

Denver, CO 80217

(303) 788-8383

www.nutribooks.com

Conține o linie extinsă de cărți de sănătate naturală. Numai cu ridicata.

Cercetarea în sănătate

Căsuța poștală 70

Mokelumne Hill, CA 95245

Conține o linie extinsă de cărți de sănătate și spirituale vechi și greu de găsit.

PRODUSE PENTRU COPII

Machine Translated by Google

Rejenitec

Tacoma, WA

(800) 867-2563 (număr

gratuit) (206) 564-9394 (fax)

Phytobears (super-alimente sub formă masticabilă pentru adulți și copii) sunt un concentrat de alimente integrale în principal organice, crude, uscate rapid.

ESENTE DE FLORI

Esențe de flori ale muntelui vulpei

Kathrin Woodlyn Bateman

Căsuța poștală 381

Worthington, MA 01098-0381

www.floweressencesoffoxmountain.com

Furnizează esențe de flori de înaltă calitate, inclusiv două dintre preferatele noastre „Emergency Relief” și „Moonshine Yarrow”.

ALIMENTE, SEMINȚE, NUCI, CEREALE, SEMINȚE GERMATE - ORGANICE

Diamond Organics

1-888-ORGANIC (număr gratuit)

PO Box 2159

Freedom, CA 95019

www.diamondorganics.com

Conține o linie extinsă de alimente organice, expediate direct la ușa dumneavoastră.

Fermele Familiei Pavich

PO Box 10420

Machine Translated by Google

Terra Bella, CA 93279

www.consciouschoice.com/issues/cc115/pavich farm.html Conține

unele dintre cele mai bune stafide organice, curmale și alte alimente naturale disponibile.

Eco-organice

(201) 333-8840

Contact: Nanda sau Nick

www.eco-organics.com

Distribuie fructe, legume organice etc.

Johnny Selected Seeds

Drumul al patrulea deal

Albion, ME 04910 (207)

437-9294 (telefon) (207)

437-2165 (fax)

www.johnnyseeds.com

Semințe, ierburi și alte produse cultivate organic.

Semințele schimbării

PO Box 15700

Santa Fe, NM 87506-5700

(800) 957-3337 (cereri de catalog) gratuit (888)

762-7333 (serviciu pentru clienți) gratuit (505)

438-7052 (fax)

www.oskri.com

Semințe de plante organice și batoane de susan minunate.

Ferma organică Sun

(888) 269-9888 (număr gratuit)

Contact: Stan

www.sunorganic.com

Machine Translated by Google

Distribuie seminte organice crude, nuci, cereale, seminte germinate, fructe uscate la temperatura joasa, uleiuri virgine, ierburi si condimente.

Prima lege a naturii

PO Box 900202

San Diego, CA 92190 (888)

RAW-FOOD (număr gratuit)

Cele mai bune măsline crude organice, unt de cocos, ulei de măsline zdrobit cu sâmburi, fructe uscate și nuci etc.

Cultivatorii din Valea Muntelui

38325 Pepperweed Road

Squaw Valley, CA 93675

(559) 338-2775 (telefon) (559)

338-0075 (fax)

www.mountainvalleygrowers.com

Plante și semințe vii.

Fundația Abundant Life Seed

Căsuța poștală 772

Port Townsend, WA 98368

(206) 385-5660 (telefon) (206)

385-7455 (fax)

www.abundantlifeseed.org

Plante și semințe vii.

Elixir Farm Botanicals

Livrare generală

Brixey MO 65618

(417) 261-2393 (telefon) (417)

261-2355 (fax)

www.elixirfarm.com

Machine Translated by Google

Medicină chineză și semințe indigene.

Horizon Herbs, LLC

Familia Cech

Căsuța poștală 69

Williams, OR 97544-0069

(541) 846-6704 (telefon) (541)

846-6233 (fax)

www.chatlink.com/herbseed

Semințe.

a lui Richter

357 Autostrada 47

Goodwood, Ontario

Canada LOC 1AO

(905) 640-6677 (telefon) (905)

640-6641 (fax)

www.richters.com

Semințe.

Semințele Grădina Ciobanului

Căsuța poștală 50

Litchfield, CT 06790-0050 (860)

567-0801 ext. 6405 (telefon) (860)

567-9293 (fax) e-mail:

stevefrow@aol.com

www.shepherdseeds.com

Semințe de plante și legume; multe tulpini de moștenire; cu amănuntul și cu ridicata.

Nuc Acres

Căsuța poștală 8

Penns Creek, PA 17862

Machine Translated by Google

(800) 433-3998 (număr gratuit)

(717) 873-1146 (local)

www.walnutacres.com

Nuci, semințe, condimente și o gamă largă de legume organice proaspete.

PRODUSE VERZI

Ierburile lui Dumnezeu

730-C Traseul Tamiami

Port Charlotte, FL 33953 (941)

766-8068 (telefon) (941)

766-8067 (fax)

www.robertmorsend@aol.com

God's GardenSuperfood Blend (25 dintre cele mai puternice ierburi de pe pământ!)

Prima lege a naturii

PO Box 900202

San Diego, CA 92190

(888) RAW-FOOD (număr gratuit)

Nature's First Food (combo de hrană sălbatică).

Green Foods Corporation

318 North Graves Avenue

Oxnard, CA 93030

(805) 983-7470

www.greenfoods.com

Magma verde.

Formulele originale ale lui Christopher

1195 Spring Creek Place

Machine Translated by Google

Springville, UT 84663-0777 (800)

453-1406 (număr gratuit) (801)

489-8787 (local) (801) 489-7207 (fax)

Vitalherbs și Jurassic Green.

IERBE ȘI PRODUSE PENTRU PLANTE

Ierburile lui Dumnezeu

730-C Traseul Tamiami

Port Charlotte, FL 33953 (941)

766-8068 (telefon) (941)

766-8067 (fax) e-mail:

info@godsherbs.com

www.robertmorsend@aol.com

Dintre cele mai de înaltă calitate și cele mai puternice formule din plante, cunoscute pentru detoxifiere și regenerare celulară.

Farmacia și Clinica Ierburilor lui Dumnezeu

941-C Traseul Tamiami

Port Charlotte, FL 33953

(941) 255-1979 (telefon) (941)

255-1815 (fax) e-mail:

robertsmorse@aol.com Farmacie

pe bază de plante de înaltă calitate și Clinica Dr. Robert Morse.

Magazinul de ierburi

2404 Tamiami Trail

Port Charlotte, FL 33952 (941)

255-1970 (telefon) (941)

255-8218 (fax)

Machine Translated by Google

e-mail: danandtony@msn.com

Formule din plante, plante în vrac, suplimente etc.

Dental Herb Company, Inc.

1000 Holland Drive

Suite 7, Boca Raton, FL 33487

(800) 747-HERB (4372) (561)

241-4480 (fax)

Formule dentare cu adevărat naturale din plante.

Compania AC Grace

1100 Quitman Road

Căsuța poștală 570

Big Sandy, TX 75755

(903) 636-4368 (comenzi telefonice)

(903) 636-4051 (comenzi prin fax)

www.acgrace.com

Dintre cele mai bune vitamina E de pe piață.

VE Irons, Inc.

705 McGee Street

Kansas City, MO 64106

(800) 544-8147 (număr

gratuit) (816) 221-3719

(local) (816) 221-1272 (fax)

Produse de detoxifiere de calitate, mai ales pentru regenerarea colonului.

Kroeger Herb Products Co., Inc.

805 Strada Nucilor

Boulder, CO 80302

(303) 433-0261 (telefon local)

(800) 255-8787 (număr gratuit)

Machine Translated by Google

(303) 443-0108 (fax)

www.kroegerherb.com

Conține produse pe bază de plante de înaltă calitate și un program deosebit de bun pentru paraziți.

www.naturalhealthsupply.com

www.huldaclark.com

Aceste site-uri web prezintă plantele detoxifiante ale Dr. Hulda Clark etc.

Formulele originale ale Dr. Christopher

Provo, UT 84601 (800)

453-1406 (număr gratuit)

www.drchristopher.com

Formule din plante de înaltă calitate.

Ierburi binecuvântate

109 Barre Plains Road

Oakham, MA 01068

(800) 489-4372 (număr gratuit)

(508) 882-3755 (fax)

www.blessedherbs.com

Produse din plante de înaltă calitate.

Sage Mountain Herbal

Produse-Rosmariny Gladstar

Căsuța poștală 420

East Barre, VT 05649

(802) 479-9825 (telefon) (802)

476-3722 (fax)

www.sagemtnherbproducts.com

Produce cele mai bune creme pentru piele și față pe bază de plante și multe altele.

Frontier Natural Brands

Machine Translated by Google

3021 78th Street

Căsuța poștală 299

Norvegia, WI 52318 (800)

669-3275 (număr gratuit)

www.frontiernaturalbrands.com

Cooperativă mare, cu produse naturale.

Starwest Botanicals, Inc.

11253 Trade Center Drive

Rancho Cordova, CA 95742 (916)

853-9354 (local) (800)

800-4372 (număr gratuit) (916)

853-9673 (fax) e-mail: sales-

w@starwest-botanicals.com

Produse pentru vindecarea naturală.

Farmacia Botanică Americană

PO Box 3027

Santa Monica, CA 90408-3027

www.Drrichardschulze.com (site-ul este în prezent în construcție)

Formulele din plante ale Dr. Richard Schulze.

Magazinul Heritage, Inc.

Căsuța poștală 444

Virginia Beach, VA 23458 (800)

862-2923 (număr gratuit) (757)

428-0100 (local)

www.caycecures.com

formulele doctorului Edgar Cayce.

Preocupări de sănătate/K'an Herb Company

6001 Butler Lane

Machine Translated by Google

Scotts Valley, CA 95066 (831)

438-9457

www.kanherb.com

Formule din plante tradiționale chinezești de înaltă calitate.

Compania de plante Motherlove

Căsuța poștală 101

LaPorte, CO 80535 (970)

493-2892 (telefon) (970)

224-4844 (fax) e-mail:

mother@motherlove.com

www.motherlove.com

Specializată în produse pentru sarcină, naștere și alăptare. Atât cu ridicata, cât și cu amănuntul.

Pacific Botanicals

4350 Drumul incubatorului de pește

Grant's Pass, OR 97527

(503) 479-7777 (telefon) (503)

479-5271 (fax) e-mail:

pacbot@internetcds.com

www.pacificbotanicals.com

Aceasta este cea mai experimentată și diversificată fermă de plante medicinale din America de Nord; vinde numai en-gros.

Ierburi CHINEZE VRAC

Ierburi de Est Pământ

Căsuța poștală 2808

Eugene, OR 97402

Machine Translated by Google

Extracte și produse Reishi; ierburi vrac.

Aliizele de Est Pământ

PO Box 493151

1714 Churn Creek Road

Redding, CA 96049-3151 (530)

223-2346 (local) (800)

258-6878 (număr gratuit) (530)

223-0944 (fax)

www.eastearth-trade.com

Ierburi chinezești în vrac, medicamente brevetate, cărți și rechizite.

Corporația Mayway

1338 Mandela Parkway

Oakland, CA 94607

(510) 208-3113

www.mayway.com

Ierburi chinezești și produse gata făcute.

Shen Nong

(510) 849-0291 (telefon) (510)

849-0291 (fax)

Ierburi chinezești în vrac.

Vânt de primăvară

2325 Strada 4 #6

Berkeley, CA 94710 (510)

849-1820

www.spring-wind.com

Vânzare cu ridicata către practicieni.

ASOCIAȚII DE PIRBATOARE

Machine Translated by Google

The Herb Growing & Marketing Network, de asemenea: The Herbal Green Pages

c/o Maureen Rogers

Căsuța poștală 245

Silver Spring, PA 17575 (717) 393-3295

(telefon) (717) 393-9261 (fax) e-mail:

herbworld@aol.com

www.herbworld.com

Herbworld este cea mai mare asociație comercială pentru industria plantelor medicinale, cu aproximativ 2000 de membri. Sunt un serviciu de informare, care acoperă peste 3000 de cărți și peste 200 de periodice. Ei monitorizează douăsprezece liste de corespondență pe internet și caută pe Web căutând resurse și cercetări despre industria ierburilor pe care să le transmită membrilor lor. Ei produc paginile verzi pe bază de plante — o necesitate pentru oricine din domeniu!

Consiliul botanic american (ABC)

PO Box 210660

Austin, TX 78720

(512) 331-8555

www.herbalgram.org

Timp de peste un deceniu, ABC a educat publicul, agențiile guvernamentale, instituțiile de cercetare și industriile cu privire la cercetări științifice solide privind utilizarea sigură și eficientă a plantelor medicinale. Ei publică bine-respectatul jurnal revizuit de colegi, Herbalgram.

Asociația Americană a Produselor din Ierburi (AHPA)

8484 Georgia Avenue

Suita 370

Silver Springs, MD 20910

(301) 588-1171 x201 (telefon) (301)

588-1174 (fax)

Machine Translated by Google

e-mail: mmcguffin@ahpa.org

www.ahpa.org

AHPA există pentru a promova comerțul responsabil al produselor din plante. Of ers o bază de date care poate fi căutată și multe altele.

Breasla herbalistilor americani (AHG)

1931 Gaddis Road

Canton, GA 30115

(770) 751-6021 (telefon)

(770) 751-7472 (fax) e-

mail: ahgoffice@earthlink.net

www.americanherbalistsguild.com

AHG este o organizație non-profit, educațională, care reprezintă obiectivele și vocile herboristilor. Este singura organizație peer-review pentru herbalistii profesioniști care sunt specializați în utilizarea medicinală a plantelor.

Fundația de cercetare a plantelor medicinale (HRF)

4140 Strada 15

Boulder, CO 80304

(303) 449-2265

www.herbs.org/

HRF este prima și cea mai importantă sursă din lume de informații precise, bazate pe știință, despre beneficiile pentru sănătate și siguranța plantelor medicinale și expertiză în dezvoltarea durabilă a resurselor botanice.

Farmacopeea americană pe bază de plante (AHP)

PO Box 66809

Scotts Valley, CA 95067

(831) 461-6318 (telefon)

(831) 475-6219 (fax) e-

mail: ahpadmin@got.net

www.herbal-ahp.org

Machine Translated by Google

Scopul AHP este de a produce 300 de monografii calitative despre botanice terapeutice care să servească drept referință principală în SUA

Asociația Americană de Medicină Orientală

5530 Wisconsin Avenue

Suita 1210

Chevy Chase, MD 20815

(301) 941-1064 (local) (888)

500-7999 (număr gratuit)

(301) 986-9313 (fax) e-

mail: info@aaom.org

www.aaom.org

Acest grup are un site web cu o bază de date care poate fi căutată, care vă permite să găsiți un acupuncturist certificat sau un expert în medicina chineză pe bază de plante, precum și cercetări, știri și actualizări politice.

Herb Med

www.herbmed.org/

HerbMed este o bază de date interactivă electronică pe bază de plante care oferă acces prin hyperlink la datele științifice care stau la baza utilizării plantelor medicinale pentru sănătate. Este o resursă de informații bazată pe dovezi pentru profesioniști, cercetători și publicul larg.

SAPUNI NATURALE SI PRODUSE DE INGRIJIRE CORP

Compania de săpun Suisun Bay

1239 Western Street

Fairfield, CA 94533-2458 (800)

457-0986 (număr gratuit)

(707) 426-3707 (local) (707)

426-1722 (fax)

Machine Translated by Google

www.suisun-bay.com

Săpunuri premium.

Săpunul funcționează

c/o Justamere Tree Farm

Patterson Road

Worthington, MA 01098 (413)

238-5902

www.justameretreefarm.com

Săpunuri premium.

Plantația de joi

PO Box 5613

Montecito, CA 93150 (800)

848-8966 (număr gratuit) (805)

963-2297 (local)

www.thursdayplantation.com

Ulei de arbore de ceai.

Tom din Maine

Căsuța poștală 710

Kennebunk, ME 04043

(207) 985-2944

www.tomsofmaine.com

Pastă de dinți naturală și produse de îngrijire corporală.

Lotus Light Enterprises, Inc.

Box 1008, Lotus Drive

Silver Lake, WI 53170

(800) 548-3824 (număr gratuit)

(262) 889-8501 (local) e-mail:

lotuslight@lotuspress.com

Machine Translated by Google

Produse de sănătate și wellness, inclusiv perii naturale pentru corp, lufa, produse cosmetice, îngrijire pentru baie și piele, îngrijirea animalelor de companie etc.

Weleda Inc.

Căsuța poștală 249

175 North Route 9W

Congers, NY 10920 (800)

241-1030 (număr gratuit) (914)

268-8572 (telefon) (914) 268-8574

(fax)

www.weleda.com

Produse de îngrijire personală.

www.ginesis.com

www.safe2use.com

Produse naturale de îngrijire personală, inclusiv Kleen Kill, săpunul de rufe „Not Nice to Lice”, pentru probleme de insecte.

ULEIURI, ORGANICE

Lifestar International, Inc.

301 Vermont Street

San Francisco, CA 94103

Salute Sante Ulei de semințe de struguri.

Omega Nutrition

1924 Franklin Street

Vancouver, BC Z5L IR2

Canada

(800) 661-3529 (număr gratuit)

Produse din uleiuri organice.

Machine Translated by Google

SUPLIMENTE ȘI GLANDULARE PREMIUM

Laboratoare de cercetare progresivă

9396 Richmond, Suite 514

Houston, TX 77963

(800) 877-0966 (număr

gratuit)

www.prlab.com Suplimente premium și glandulare (de vânzare numai pentru practicieni).

Proces standard

1200 West Royal Lee Drive

PO Box 904

Palmyra, WI 53156-0904

(800) 848-5061 (număr

gratuit) www.standardprocess.com

Suplimente premium și glandulare (de vânzare numai pentru practicieni).

Calea Naturii și Laboratoarele de Cercetare Naturopatică

PO Box 7862

North Port, FL 34287-7862

(941) 426-3375 (telefon)

(941) 426-6871 (fax) e-

mail: orders@naturespathinc.com

www.naturespathinc.com

Transportă electroliți cristaloizi lichidi de înaltă calitate și nu numai.

Forest Pharmaceuticals, Inc.

Bulevardul Metro 2510

St. Louis, MO 63043

(314) 569-3610

Machine Translated by Google

www.forestpharm.com

Tablete Armor Tiroidă.

RESURSE ALIMENTARE CRUDE

Prima lege a naturii

PO Box 900202

San Diego, CA 92190

1-800-205-2350 (Comenzi)

(619) 645-7282 (local)

(619) 596-7997 (fax)

www.rawfood.com

Resurse alimentare crude, inclusiv măsline crude organice, cel mai bun ulei de măsline extravirgin presat cu pietre, batoane organice cu alimente crude etc.

Diamond Organics

PO Box 2159

Freedom, CA 95019

(888) - ORGANIC (674-2642) (număr gratuit)

www.diamondorganics.com Linie

extinsă de alimente organice proaspete, crude, livrate direct la tine acasă, fără comandă minimă!

Institutul de Sănătate Creativă

918 Union City Road

Union City, MI 49094

(517) 278-6260

Educatori de sănătate din Michigan.

Hrana naturala Mina de aur

7805 Arjons Drive

Machine Translated by Google

San Diego, CA 92126-4368 (800)

475-3663 (număr gratuit)

www.goldminenaturalfood.com

Furnizează alimente naturale și cultivate organic și multe altele.

Herbal Answers, Inc.

Căsuța poștală 1110

Saratoga Springs, NY 12866

(518) 581-1968 (telefon) (518)

583-1825 (fax) e-mail:

aloedoc@aol.com Cea mai

bună aloe crudă, organică, pe care am găsit-o vreodată.

Întreprinderile Hygia

2422 Hutchinson Street

Vista, CA 92084-1706

(760) 630-8288

Condimente deshidratate, cultivate organic.

Jaffee Brothers Alimente naturale

Căsuța poștală 636

Valley Center, CA 92082 (619)

749-1133 (telefon) (619)

749-1282 (fax)

Fructe cultivate organic, nuci, unturi de nuci, uleiuri pentru salate și alimente.

Rawganique.com

4715 SW Nash Avenue

Corvallis, OR 97333

(541) 752-4367 (telefon)

www.rawganique.com

Hrană și îmbrăcăminte pentru o planetă fragilă.

Machine Translated by Google

Societatea de cereale și sare

273 Fairway Drive

Asheville, NC 28805

(800) 867-7258 (număr gratuit)

(828) 299-1640 (fax)

www.celtic-seasalt.com

Sare de mare de cea mai bună calitate și multe altele.

a lui Bobarosa

22151 US Highway 19 North Clearwater,

FL 33765 (727) 791-9339

(local) (727) 791-6019 (fax)

(800) 796-9339 (număr

gratuit)

www.bobarosa.com

Usturoi murat proaspăt de grădină.

Flora, Inc.

Căsuța poștală 73

Lynden, WA 98264 (800)

446-2110 (număr gratuit) (888)

354-8138 (fax)

Uleiuri organice, cu adevărat presate la rece.

Healthforce Nutritionals

1532 B-dul Encinitas.

Encinitas, CA 92024

(800) 357-2717 (numai comenzi)

(760-479-0944 (fax)

www.healthforce.net

Conține o selecție excelentă de vitamine active pe bază de enzime, pe bază de alimente integrale,

Machine Translated by Google

minerale, spirulina etc.

Wakunaga of America Co., Ltd.

23501 Madero

Mission Viejo, CA 92691-2764 (800)

421-2998 (număr gratuit) (714)

855-2776 Produse

naturale cu usturoi (Kyolic).

Legume de mare de pe coasta Maine

3 George's Pond Road

Franklin, ME 04634

(207) 565-2907 (telefon) (207)

565-2144 (fax)

www.seaveg.com

Dintre cele mai bune produse organice de kelp, dulse și legume de mare; minerale naturale; iod pentru tiroida; și înlocuitor mare de sare.

Ferma organică Sun

(888) 269-9888 (număr gratuit)

Contact: Stan

www.sunorganic.com

Distribuie alimente organice, nuci, cereale, seminte germinate, fructe uscate la temperatura joasa, uleiuri virgine, ierburi si condimente.

Vânătorul de condimente

PO Box 8110

San Luis Obispo, CA 93403-8110 (800)

444-3061 Ext. 7000 (număr gratuit) (805)

544-3824 (fax)

www.spicehunter.com

Poartă ierburi și condimente organice. Ei nu cumpără produse cultivate

Machine Translated by Google

din semințe modificate genetic, iar produsele lor nu sunt iradiate.

Organic Urban

230A Seventh Street

Brooklyn, NY 11215 (718)

499-4321

Serviciu de livrare produse ecologice la domiciliu. Dacă trimiteți pe cineva care se înregistrează la ei, vă va trimite o cutie gratuită! (doar rezidenții NYC)

Organice Mondiale

5242 Bolsa Avenue

Huntington Beach, CA 92649 (714)

893-0019 Clorofilă

lichidă, obișnuită sau cu mentă.

Wysong

1880 North Eastman Road

Midland, MI 48640

(800) 748-0188 (număr gratuit)

(517) 631-8801 (fax)

Fructe uscate cultivate organic, ierburi, fasole, nuci și unturi de nuci și alte produse alimentare.

Oskri Organics

1240 West Elmwood Avenue

Ixonia, WI 53036

(800) 628-1110 (telefon) (800)

615-0765 (fax)

www.oskri.com

Tahini de susan crud, sirop de curmale, tartina de susan, curmale etc.

Labele pentru sănătate

4588 Ashton Road

Machine Translated by Google

Sarasota, FL 34233

(407) 475-0922

(941) 924-7230

www.pawsforhealth.net

Hrană crudă și naturală pentru animale de companie.

Barleans

4936 Lake Terrell Road

Ferndale, WA 98248

(360) 384-0485 (local)

(800) 445-3529 (număr gratuit)

Oferă ulei din semințe de in și ulei de borage care este prelucrat la temperaturi care nu depășesc 96°.

Bio International

215 East Orangethorpe Avenue #284

Fullerton, CA 92832

(800) 246-4685 (număr

gratuit) (714) 999-2930 (fax)

Batoane delicioase cu alimente crude organice.

Alimente pentru întinerirea Deer Garden

PO Box 8464

Santa Cruz, CA 95061

(831) 462-6715 (telefon)

(831) 457-0158 (fax)

Oferă unturi de nuci și semințe crude și legume de cultură crude.

Sunorganics

Căsuța poștală 2429

Valley Center, CA 92082

(888) 269-9888 (număr gratuit)

Machine Translated by Google

(760) 751-1141 (fax)

Conține o linie extinsă de fructe uscate, legume deshidratate, curmale, zahăr și sirop de arțar, zahăr de curmale, uleiuri, unturi crude și tahini, roșcove, polen de albine, ceaiuri de plante și condimente.

Ferme de floarea soarelui

12033 Woodinville Drive #22

Bothell, WA 98011

(425) 488-5652

Livrează salată verde de hrișcă, verdeață de floarea soarelui, iarbă de grâu și verdeață de mazăre; toate certificate organic de statul Washington.

Întâlnește oameni

Căsuța poștală 808

Niland, CA 92257

(760) 359-3211

Conține peste 50 de soiuri de curmale organice care sunt crude, proaspete și nehidratate.

CENTRE DE RESURSE DE ALIMENTE CRUDE

Invităm toate Centrele de Resurse să ne contacteze pentru a le putea adăuga la următoarea noastră ediție.

Institutul de Sănătate Creativă (CHI)

918 Union City Road

Union City, MI 49094 (517)

278-6260 Educatori

de sănătate din Michigan.

Mame pentru Dreptul Natural

PO Box 1900

Fairfield, IA 52556

Machine Translated by Google

(515) 472-2809 (telefon) (515)

472-2011 (fax)

Oferă informații despre biotehnologie și lucrează pentru a obține etichetarea produselor modificate genetic.

Semințe native/Căutare

526 North 4th Avenue

Tucson, AZ 85705

(520) 622-5561 (telefon) (520)

622-5591 (fax)

Dedicat conservării culturilor antice din deșert și practicilor agricole de moștenire. Sunt atât moștenire, cât și semințe sălbatice pentru grădini.

Fundația de nutriție Price-Pottenger

Căsuța poștală 2614

La Mesa, CA 91943-2614 (619)

574-7763 (telefon) (619)

574-1314 (fax) www.price-

pottenger.org

Colectează și difuzează informații despre o varietate de subiecte legate de sănătate. Din cărți, retipăriri, videoclipuri și casete audio.

Super Sprouts

205 Spadina Avenue

Toronto, Ontario M5T 2C8

Canada

(416) 997-7796

Centru de resurse pentru alimente crude din Toronto, Canada.

Food & Water, Inc.

389 Vermont, Route 215

Walden, VT 05873

Machine Translated by Google

(800) EAT SAFE (număr gratuit)

(802) 563-3300

(802) 563-3310 (fax)

O organizație națională non-profit dedicată educării publicului cu privire la amenințările la adresa integrității nutriționale a aprovizionării cu alimente și apă.

Iubitoare de alimente

Căsuța poștală 576

Paia, HI

96779 (808) 573-4207 O

companie din Maui dedicată furnizării de informații și resurse care promovează o dietă cu alimente crude. De asemenea, au cărți, postere, diagrame etc.

Rawsome News

Raw Foods Support of San Diego

Helene D. Idels, fondator

PO Box 3397

Vista, CA 92085-3397

(619) 220-2174

Acest buletin informativ conține articole, evenimente, rețete și informații despre alimente crude și vii.

Linia fierbinte pentru energie brută a lui Rhio

(212) 343-1152

Oferă informații despre probleme legate de sănătate și evenimente despre alimente crude și alimente vii.

Încolțirea și rezervele

Sprout House, Inc.

Great Barrington, MA 01230

(800) SPROUTS (număr gratuit)

Machine Translated by Google

e-mail: sprout@sproutman.com Sursa

pentru proviziile de germinare ale lui Steve Meyerowitz. O gamă largă de semințe, coșuri de încolțire, pungi, mini-sere, etc. De asemenea, cărți despre încolțire.

Super Sprouts

205 Spadina Avenue, Toronto

Ontario M5T 2C8, Canada

(416) 977-7796

Informații și consumabile încolțite.

Oamenii Sprout

225 Strada Principală

Gays Mills, WI 54631 (877)

777-6887 (număr gratuit) (608)

735-4735 (local) (608)

735-4736 (fax)

Conține o selecție largă de semințe organice și consumabile pentru germinare.

SCOALILE (FIRBURILOR)

Invităm toate școlile de plante medicinale să ne scrie, să ne e-mail sau să ne sune cu informațiile lor pentru a fi adăugate la următoarea ediție.

Scoala Internationala de Detoxifiere

Dr. Robert Morse

941-C Traseul Tamiami

Port Charlotte, FL 33953 (941)

255-1979 (telefon) (941)

255-1815 (fax) e-mail:

robertsmorse@aol.com

www.godsherbs.com

Machine Translated by Google

Colegiul Australasian de Studii pe Ierburi

Căsuța poștală 130

Lake Oswego, OR 97034

(800) 48 STUDIU (487-8839) (număr gratuit)

www.herbed.com

coala de plante medicinale Sage Mountain

Rosemary Gladstar

Căsuța poștală 420

E. Barre, VT 05649

(802) 476-3722

www.sagemountain.com

Școala Est/Vest de plante medicinale

Michael Tierra, L.Ac., OMD

Căsuța poștală 712

Santa Cruz, CA 95061

(800) 717-5010 (număr gratuit)

(408) 336-4548 (fax)

www.planetherbs.com

Institutul de vindecare naturală

(800) 559-HEAL (4325) (număr gratuit)

www.naturalhealinginst.com

Școala de vindecare naturală

învățăturile doctorului John Christopher

Căsuța poștală 412

Springville, UT 84663

(800) 372-8255 (număr gratuit)

www.schoolofnaturalhealing.com

Machine Translated by Google

Școala de plante medicinale Blazing Star

Căsuța poștală 6

Shelburne Falls, MA 01370

(413) 625-6875 (telefon) (413) 625-6972 (fax)

www.blazingstarherbs.com

Centrul de Studii Botanice din Munții Stâncoși

PO Box 19254

Boulder, CO 80308

(303) 442-6861

www.herbschool.com

Colegiul de plante din Dominion

7527 Kingsway

Burnaby, BC V3N 3C1

Canada

(604) 521-5822 (telefon) (604)

526-1561 (fax)

www.dominionherbal.com

Școala de Studii pe Ierburi din California

Căsuța poștală 39

Forestville, CA 95436 (707)

887-7457 Înființat

de Rosemary Gladstar în 1982 și condus acum de James Green.

SCOALE (NATUROPATICE)

Academia de Medicină Orientală

Machine Translated by Google

2700 W. Anderson Lane

Suita 204

Austin, TX 78757

(512) 454-1188

www.aoma.edu

Universitatea Bastyr

14500 Juanita Drive NE

Kenmore, WA 98028-4966

(425) 602-3090 (fax)

www.bastyr.edu

Institutul de Medicină Naturopată Boucher

4375 strada Sf. Ecaterina

Vancouver, BC V5V 4M4

Canada

(604) 602-3330 www.binm.org

Colegiul Clayton de Sănătate Naturală

2140 11th Avenue South

Suita 305

Birmingham, AL 35205

(800) 995-4590 (număr gratuit)

www.ccnh.edu

Clayton School of Natural Healing a fuzionat cu The American Holistic School of Nutrition în 1997 și a devenit Clayton College of Natural Health.

Colegiul Canadian de Medicină Naturopată

60 Berl Avenue

Toronto, Ontario M8Y 3C7

Canada

www.nncm.edu

Machine Translated by Google

Fost Colegiul de Medicină Naturopatică din Ontario.

Universitatea Norwich/Colegiul Vermont

Căsuța poștală V559

Montpelier, VT 05602 (800)

336-6794 (număr gratuit)

www.norwich.edu/vermontcollege

Colegiul de Naturopatie de Sud

420 Elm Street

Waldron, AR 72958 (888)

372-9555 (număr gratuit)

www.naturopathicdegree.org

Southwest College of Naturopathic Medicine & Health Sciences

2140 E. Broadway Road

Tempe, AZ 85282 (480)

858-9100

www.scnm.edu

Universitatea din Bridgeport Colegiul de Medicină Naturopatică

126 Park Avenue

Bridgeport, CT 06601-2449 (203)

576-4108

www.bridgeport.edu/naturopathy

Universitatea Westbrook

Strada Llano nr. 120

Aztec, NM 87410

(800) 447-6496 (număr gratuit)

www.westbrooku.edu

Machine Translated by Google

CEAIURI, ORGANIC din plante

San Francisco Herb and Natural Food Co.

47444 Kato Road

Fremont, CA 94538

(800) 227-2830 (număr gratuit)

(510) 770-9021 (fax)

www.farmworld.com

Vânz cu ridicata ierburi, condimente și ceai.

Tri-Sun International

2230 Cape Cod Way

Santa Ana, CA 92703

(800) 387-4786 (număr gratuit)

Ceaiul lui Jason Winter.

Ierburile lui Dumnezeu

730-C Traseul Tamiami

Port Charlotte, FL 33953

(941) 766-8068 (telefon) (941)

766-8067 (fax)

www.robertmorsend@aol.com

Ceai Heal-All (anti-cancer și altele)

Pronatura, Inc.

6211-A West Howard Street

Niles, IL 60714

(800) 555-7580 (număr gratuit)

www.pronaturainc.com/

Ceai Kombucha, capsule și extracte.

Machine Translated by Google

SISTEME DE APĂ

Clean Water Revival, Inc.

Strada Hazel 85

Glen Cove, NY 11542 (800)

444-3563 (număr gratuit) (516)

674-2441 (local)

Sisteme ceramice de filtrare a apei.

Produse de sănătate En Garde

7702 Bulevardul Balboa #10

Van Nuys, CA 91406

(818) 901-8505

www.oxymoxy.com

Dinam02.

Tehnologii globale ale apei

c/o Amvi Science Products

Căsuța poștală 1101

Tacoma, WA 98401

(206) 922-9113

Pres-2-Pure și Pump-N-Pure; raportate a fi mult superioare R/O și mai puțin costisitoare.

Multi-Pure Corp.

(800) 689-4199 (număr gratuit)

Mare producător de filtre de apă pentru casă.

Coaliția pentru nutriție

Căsuța poștală 3001

Fargo, ND 58108

Machine Translated by Google

(800) 447-4793 (număr gratuit)

(218) 236-9783 (local)

www.willardswater.com

Pentru apa Willard autentică.

Atingeți Filtre de dans

(800) 272-0982 (număr gratuit)

Economic și convenabil pentru majoritatea oamenilor.

În sensul apei

Leesburg, FL

(800) 874-9028 (număr gratuit)

(352) 787-5008 (local) (352)

787-8123 (fax)

www.waterwise.com

Mare producător de distilatoare de apă pentru acasă.

TERAPIA CU APĂ

Axel Kraft Int. SUA Inc.

Fort Lauderdale, FL 33301

(954) 942-9038 (telefon) (800)

667-7864 (număr gratuit)

www.axelkraft.com

Dintre produsele de hidroterapie, săpunuri, aromoterapie, îngrijire personală, ierburi, suplimente și multe altele.

Kneipp Corporation of America

105–107 Stonehurst Court

Northvale, MJ 07647

(800) 937-4372 (linie de informații)

Machine Translated by Google

(201) 750-0600 (telefon) (201)

750-2070 (fax)

www.kneipp.com

Metodele originale de hidroterapie și produsele aferente.

Weleda Inc.

Căsuța poștală 249

175 North Route 9W

Congers, NY 10920 (800)

241-1030 (număr gratuit) (914)

268-8572 (telefon) (914)

268-8574 (fax)

www.weleda.com

Produse de îngrijire personală.

Machine Translated by Google

ANEXA D

Totul despre analiza de sânge

Acest apendice vă va învăța multe despre chimia sângelui și vă va ajuta să interpretați rezultatele oricărei analize de sânge pe care medicul dumneavoastră vă poate sugera. Acest apendice constă din patru părți:

1. O prezentare generală a celor mai comune tipuri de analize de sânge.
2. Un exemplu de raport de laborator pentru a vă familiariza cu modul în care sunt rezultatele tabulate.
3. O descriere detaliată a fiecărui test de sânge, explicând de ce este utilizat și ce boli sau condiții pot indica rezultatele sale.
4. Neajunsurile analizelor de sânge.

PARTEA I

PREZENTARE GENERALĂ A ANALIZEI DE SÂNGE

Cele mai frecvente analize de sânge comandate

„Hemograma completă și numărătoarea diferențială”, abreviată ca „CBC și dif.” Această analiză include:

RBC

Numărul de celule roșii din sânge

Hemoglobina (HGB)

Hematocrit (HCT)

MCV (volumul corpuscular mediu)

MCH (Hemoglobina corpusculară medie)

MCHC (concentrația medie a hemoglobinei corpusculare)

WBC

Numărarea globulelor albe și numărătoarea diferențială

Machine Translated by Google

Neutrofile

Limfocite

Monocite

Eozinofile

Bazofile

Numărul de trombocite

MARKERI TUMORILOR DE CANCER (ANTIGENI) CEA (ANTIGEN CARCINOEMBRIONIC) — O proteină care apare în mod normal în țesutul intestinal fetal. Cu toate acestea, se găsește și în fluxul sanguin al adulților cu tumori colorectale și alte carcinoame, inclusiv de sân, pancreas, ficat și gastric (stomac). De asemenea, se găsește în afecțiuni non-canceroase (benigne), inclusiv colita ulcerativă, diverticulita și ciroza.

CA 19-9 — Marker tumoral (antigen) util pentru cancerele hepatice și pancreatice.
Este utilizat în principal în diagnosticarea carcinomului pancreatic (70 la sută).
Markerii CA 19-9 pot indica, de asemenea, cancere gastrice, cancer colorectal, pancreatită, calculi biliari, ciroză și fibroză chistică.

CA 15-3 — Un marker tumoral cel mai bine utilizat pentru cancerul de sân metastatic. De asemenea, poate fi crescută în bolile ovariene, masele de sâni non-maligne și afecțiunile maligne non-mamara.

CA 125 — Un marker tumoral cu celule epiteliale pentru cancerul ovarian.

AFP (ALFA-FETOPROTEINĂ) ȘI HCG (GONADOTROFINĂ COORIONICĂ UMANĂ) — Markeri tumorali cu celule germinale pentru ovare.

PSA (ANTIGEN PROSTATĂ SPECIFICE) — Aglico-proteină găsită în citoplasma celulelor epiteliale de prostată. PSA crescut poate indica inflamația și/sau cancerul de prostată. Cu cât nivelurile de PSA sunt mai mari, în special peste 5, cu atât este mai probabil ca această inflamație să devină cancer.

Gruparea sângelui

Sângele uman este clasificat în funcție de prezența sau absența antigenelor din sânge. Acești antigeni se numesc antigeni ABO și Rh . Cei doi antigeni majori care cuprind gruparea sanguină ABO sunt antigenul A și B , care servesc ca bază pentru sistemul ABO.

Sângele de tip A conține antigene de tip A. Sângele de tip B conține antigene de tip B. Sângele de tip AB conține antigene de tip AB. Sângele de tip O nu

Machine Translated by Google

con in antigene de tip A sau B.

Prezența sau absența antigenelor (factorilor) Rh determină dacă sângele dumneavoastră este Rh pozitiv sau Rh negativ.

Gruparea sângelui este importantă pentru transferul sângelui de la o persoană la alta. Antigenele sunt imunitatea individului și reflectă capacitatea cuiva de a lupta împotriva invaziilor patogene.

Alți termeni obișnuiți și teste utilizate

Panouri cu electroliți: Afișați glucoză și electroliții din serul din sânge.

Panouri tiroidiene: Afișați T4 (tiroxină), T3 (conversie sistemică Tiroxina) și TSH (hormonul de stimulare a tiroidei, din pituitară).

Panouri de profil lipidic: arată nivelul colesterolului (LDL și HDL) și al trigliceridelor din sânge.

PARTEA II

CUM SA ȚI INTERPRETAȚI TESTELE DE SÂNGE

Chimie generală

GLUCOZA - În general, nivelurile de bază ale glucozei serice pot fi un indicator al multor afecțiuni din organism. Niveluri crescute pot indica diabet zaharat, hiperparatiroidism, boala Cushing, stres, pancreatită, corticosteroizi și terapie cu diuretice, feocromocitom și acidoză celulară.

Nivelurile scăzute pot indica hipoglicemie, hipotiroidism, boli hepatice și boala Addison.

MINERALE - Mineralele sodiu, potasiu, clorura si calciul sunt principalii cationi si anioni incarcati electric, care constituie electrolitii organismului.

SODIUL - Sodiul este cel mai abundent mineral cationic (încărcat pozitiv) din fluidele extracelulare. Prin urmare, este sarea majoră în determinarea osmolalității extracelulare (transportul) nutrienților și constituenților. Sodiul din sânge este rezultatul direct al echilibrului dintre aportul alimentar și rinichi

Machine Translated by Google

excreția și reabsorbția (renală).

Mulți hormoni afectează acest echilibru de sodiu prin controlul excreția prin rinichi (de exemplu, aldosteron, ADH, NH etc.)

Nivelurile scăzute de sodiu creează hiponatremie (sodiu scăzut), care poate crea slăbiciune, confuzie, comă și moarte. Prea mult sodiu (hipernatremie) creează sete, mucoase uscate, convulsii, neliniște etc. Multe medicamente pot crea atât hipo- și hipernatremie, inclusiv antibiotice, steroizi, laxative, diuretice, sulfuri, medicamente pentru inimă etc.

Cancerul va scădea și nivelul de sodiu. Organismul va folosi orice component alcalin din el pentru a combate acidoza. Sodiul are o afinitate puternică pentru oxigen și este un metal anorganic vital în menținerea echilibrului electrolitic.

POTASIU - Potasiul este unul dintre cationii majori din celulă. Există aproape patruzeci de ori mai mult potasiu într-o celulă decât fluidul care înconjoară o celulă. Potasiul este afectat de reabsorbția sodiului de către rinichi. Aldosteronul scade potasiul prin creșterea excreției renale. Corpul tău caută întotdeauna să mențină echilibrul pe bază de acid din el. Acidoza scoate potasiul dintr-o celulă, provocând modificări electromagnetice care afectează permeabilitatea pereților celulari a nutrienților și electro-potențialul unei celule. Simptomele potasiului în sânge (hiperkaliemie) includ greață, vărsături, iritabilitate, diaree, depolarizare electrică deprimată a inimii, contractilitate musculară (SOB, durere în piept etc.) și acidoză. Nivelurile serice scăzute (hipokaliemie) includ o scădere a contractilității mușchilor netezi, scheletici și cardiaci, care poate provoca o serie de simptome, inclusiv durere, paralizie, slăbiciune generală și aritmii cardiace.

Machine Translated by Google

Sample Blood Tests

	Result	Out of Range	Reference Range	Units
General Chemistry				
Glucose	103		mg/dL	70–115
Sodium	142		meg/L	133–145
Potassium	4.3		meg/L	3.3–5.3
Chloride	104		meg/L	96–110
Carbon Dioxide	33		meg/L	21–24
Bun	10		mg/dL	6–27
Creatinine	0.8		mg/L	0.5–1.5
Calcium	9.7		mg/dL	8.4–10.6
Total Protein	7.5		g/dL	5.9–8.4
Albumin	3.6		g/dL	3.4–4.8
Bilirubin Total	0.3		mg/dL	0.0–1.2
Alkaline Phosphatase	98		u/L	51–131
SGOT (AST)	19		u/L	0–50
SGPT (ALT)	23		u/L	0–50
Thyroid Testing				
T3 uptake	32.0		Percent	25.0-40.0
T4	10.7		ug/dL	4.9–11.7
T7	3.42		Calc.	1.25–4.55
TSH (ultrasensitive)		L <0.010	uiu/m/L	0.350–4.950
Miscellaneous Chemistry				
CEA	1.9		ng/mL	0.0–5.0
CBC, Platelet CT, and Diff				
White Blood Cell (WBC) Count	505		4.0–10.5	X 10-3/uL
Red Blood Cell (RBC) Count	4.42		4.10–5.60	X 10-6/uL
Hemoglobin		12.2 L	12.5–17.0	G/dL
Hematocrit	36.7		36.0–50.0	%
MCV	83		80–98	fL
MCH	27.6		27.0–34.0	pg
MCHC	33.2		32.0–36.0	G/dL
Platelets	183		140–415	X 10-3 uL
Polys	44		40–74	%
Lymphs	43		14–46	%
Monocytes	10		4–13	%
Eos	3		0–7	%
Basos	0		0–3	%
Polys (Absolute)	2.4		1.8–7.8	X 10–3/uL
Lymphs (Absolute)	2.4		0.7–4.5	X 10–3/uL
Monocytes (Absolute)	0.6		0.1–1.0	X 10–3/uL
Eos (Absolute Value)	0.2		0.0–0.4	X 10–3/uL
Baso (Absolute)			0.0–0.2	X 10–3/uL
Lipid Panel w/ LDL/HDL Ration				
LDL/HDL Ratio	2.5		0.0-3.6	Ratio units

CLORURĂ - Clorura este un anion extracelular. Este considerat unul dintre principalii electroliți ai corpului și servește la menținerea neutralității electrice. Fiind un companion cu sodiul, fluctuația acestuia se potrivește cel mai mult cu sodiul, în special în retenția de lichide. Cu toate acestea, clorura nu este întotdeauna afectată de cancer, așa cum este sodiul. În multe tipuri de cancer, organismul își va folosi sodiul pentru a ajuta la alcalinizarea acestuia

Machine Translated by Google

stare foarte acidă. Clorura ajută, de asemenea, la menținerea echilibrului acid/alcalin. Clorura înlocuiește bicarbonatul intracelular în neutralizarea dioxidului de carbon, menținând astfel echilibrul alcalin al celulei și fluidelor acesteia.
Hipocloremia este un nivel scăzut de clor, iar hipercloremia este un nivel crescut de clor.

Hipocloremie

Hiperactivitate a țesutului nervos și muscular

Hipotensiune

Respirație dificilă și superficială
Acidoza

CHF

Suprahidratare

Vărsături

Respiratorie cronice

Hipercloremie
Slăbiciune

Oboseală

Deshidratare

Sindromul Cushing

Mielom multiplu

Disfuncție renală
Anemie

CALCIUL - Calciul seric este utilizat ca indicator al funcției paratiroidiene și al metabolismului calciului. Acest test este foarte inexact în determinarea utilizării calciului. Nivelul de calciu din sânge poate crește sau scădea de la cancer, medicamente chimice, detoxifiere, consum excesiv de lapte, diete bogate în proteine, suplimente de vitamina D, hiper-/hipo- sau paratiroidism, insuficiență renală, inflamație a oaselor, malabsorbție, pancreatită și altele. conditii.

IONIZAT CALCIULUI — Calciul ionizat nu se leagă de albumină, deci nu este afectat de dezechilibrele albuminei. Prin urmare, este văzută ca o imagine mai precisă pentru hiperparatiroidism.

DIOXID DE CARBON — Nivelurile de dioxid de carbon sunt utilizate pentru a determina

Machine Translated by Google

acidoză sau alcaloză. De asemenea, poate fi un indicator al oxigenării slabe, al dezechilibrului electrolitic (celular), al neutralității fluidelor extra și intracelulare, al eliminării slabe (din rinichi și plămâni), al insuficienței renale, al toxicității salicilaților, al cetoacidozei diabetice, al foametei, al șocului, al emfizemului și al altor afecțiuni. .

BUN (Azot ureic din sânge) - Acest test măsoară cantitatea de azot ureic din sânge. Ureea este o substanță formată în ficat ca rezultat al metabolismului proteinelor. Pe măsură ce aminoacizii sunt catabolizați (defalcați sau modificați), se formează amoniacul și apoi se transformă în principal în uree.

Ureea se formează și în sistemul limfatic. Aceste uree sunt transportate la rinichi pentru eliminare. Se pot determina nivelurile toxice ale consumului de proteine, metabolismul hepatic (al proteinelor) si functiile excretoare ale rinichilor prin nivelul de uree din sange. Cele mai multe afecțiuni ale rinichilor creează niveluri scăzute de uree.

Nivelurile ridicate pot reflecta consumul excesiv de proteine, sângerarea gastrointestinală, inflamația ficatului și deteriorarea. Toxicitatea proteinelor extracelulare poate fi, de asemenea, un factor.

Testele combinate BUN și creatinina sunt utilizate ca indicatori ai funcției renale.

Deshidratarea sau suprahidratarea poate afecta ureea din sânge, precum și multe medicamente, inclusiv aspirina și diureticele.

Prostatita și hipertrofia glandei prostatei pot provoca, de asemenea, niveluri anormale de uree. Malnutriția și lipsa digestiei și sintezei adecvate a proteinelor sunt, de asemenea, un factor important.

CREATININA - Creatinina este un produs al creatinei catabolizate. Creatina este folosită pentru contracția și forța mușchilor scheletici. Creatinina este excretată în întregime prin rinichi și poate fi un indicator al distrugerii rinichilor sau musculare (niveluri scăzute). Nivelurile crescute pot fi un indicator al inflamației rinichilor, obstrucțiilor urinare, deshidratării, ICC, diabetului zaharat, șocului sau traumatismelor.

PROTEINE TOTALE - Proteinele sunt formate din materiale de construcție numite aminoacizi. Sunt folosite în toate aspectele structurale și funcționale ale corpului. Sunt constituenți ai mușchilor, pereților membranei celulare, hormonilor, enzimelor, neurotransmițătorilor și hemoglobinei și sunt utilizați ca vehicule de transport.
Proteinele contribuie semnificativ la presiunea osmotică din sistemul vascular. Acest lucru este semnificativ pentru transportul și metabolismul nutrienților.

ALBUMINĂ - Albumina este o proteină formată în ficat. Reprezintă aproape 60 la sută din proteinele totale ale organismului. Albumina are multe responsabilități, inclusiv menținerea presiunii osmotice celulare și

Machine Translated by Google

transportul de enzime, hormoni, etc. Nivelurile de albumină pot oferi o perspectivă asupra afecțiunilor hepatice, hepatitei, cirozei, cancerului, malnutriției, stărilor de epuizare, inclusiv cele ale sistemelor vascular și intestinal (Crohn).

BILIRUBINA TOTALĂ — Bilirubina este unul dintre cei mai buni indicatori ai funcției hepatice. Poate deveni crescută în timpul detoxificării, deoarece urina elimină toxinele solubile în apă. Există bilirubină indirectă (neconjugată) sau directă (conjugată) în funcție de organul implicat (splină sau, respectiv, ficat).

Oferă informații despre funcționarea corectă a acestor organe și despre inflamația sau deteriorarea acestora. Obstrucțiile acestor organe, precum și ale căilor biliare, cum ar fi tumorile sau pietrele, vor crește nivelul bilirubinei. Alte afecțiuni care cresc aceste niveluri includ anemia pernicioasă, anemia cu celule falciforme, anemia hemolitică și daunele cauzate de consumul de medicamente.

ALP (ALKALINE PHOSPHATASE) — Fosfataza alcalină este o enzimă fosfatază care funcționează în prezența unui mediu alcalin.
ALP se găsește mai ales în celulele Kupffer ale ficatului, epiteliul tractului biliar (celule de suprafață) și în oase. Când acidoza este prezentă în aceste țesuturi, în funcție de grad (tumori, inflamații, cancer etc.), ALP va crește. Creșterea ALP poate fi, de asemenea, rezultatul vindecării fracturilor și al creșterii normale a oaselor, printre altele. Multe medicamente și substanțe chimice pot juca un rol major în afectarea nivelurilor ALP. Acestea includ antibiotice, medicamente pentru inimă, fluoruri, contraceptive orale, oxalați, sulfați și cianuri.

Nivelurile scăzute pot indica hipotiroidism, anemie pernicioasă, ingestia excesivă de vitamina B. Unii medici dau mega injecții cu vitamina B pentru a reduce ALP atunci când acestea sunt mari. După cum sa menționat anterior, nivelurile crescute pot indica cancer (ficat, vezică biliară, os, etc.), cu toate acestea, factorii de creștere normali pot afecta, de asemenea, nivelurile de ALP.

AST (ASPARTAT AMINOTRANSFERAZĂ) - Anterior SGOT (transaminaza glutamic-oxaloacetică serică), AST este o enzimă găsită în celulele hepatice, celulele musculare ale inimii, celulele musculare scheletice și, într-o măsură mai mică, în celulele renale și pancreatice. Creșterea AST poate sugera inflamație hepatică, ca în hepatită, ciroză și cancer, precum și infarctul miocardic (atac de cord), afecțiuni musculare cum ar fi miozita și miopatia și bolile renale și pancreatita.

ALT (ALANINA AMINOTRANSFERAZĂ) — Fost SGPT (transaminaza glutamic-pirovică serică) . ALT este o enzimă formată predominant în celulele hepatice. Cu toate acestea, se găsește în celulele musculare ale inimii, celulele musculare scheletice și celulele renale, cum ar fi AST. Enzima ALT este considerată specifică afecțiunilor hepatice, cum ar fi hepatita, ciroza, cancerul și necroza.

Machine Translated by Google

Medicamentele și substanțele chimice vor afecta atât enzimele AST, cât și ACT. Acestea includ antibiotice, medicamente de tip aspirină, medicamente pentru inimă și multe altele. Lista este una lungă.

Panoul imunitar

Pentru o explicație completă despre funcția imună și celulele acesteia, vezi Capitolul 2, Sistemul imunitar, Modulul 2.7.

WBC (CELULELE ALBE) - Practic, globulele albe (leucocitele) sunt forțele armate ale organismului, care îl protejează de corpuri străine - substanțe, inclusiv proteine, substanțe chimice și celule slăbite sau pe moarte. Când leucocitele sunt crescute, știm că corpul se luptă cu ceva.
Acel ceva ar putea fi inflamație de la substanțe străine, necroză tisulară sau slăbiciune și toxicitate Toate acestea duc la ceea ce se numește infecție.
Traumele și stresul pot afecta, de asemenea, leucocite.

Când numărul leucocitelor este scăzut, întrebați-vă „De ce sunt scăzute acum?” „De ce corpul meu le produce subprodus?” Sau: „De ce nu intră în sângele meu?” Aceste întrebări vă pot determina să luați în considerare prezența unor slăbiciuni sau boli ale măduvei osoase, terapii chimice și radioterapie (care suprimă și ucid celulele măduvei osoase) și/sau un sistem limfatic foarte congestionat. Toate aceste situații și multe altele vor afecta globulele leucocite ale corpului. Numărul scăzut de leucocite se numește leucopenie („penie” care înseamnă „deficit”). Leucocite crescute se numesc leucocitoză. O creștere a numărului total de leucocite poate indica inflamație (acidoză), infecție (acidoză), traume, stres și nevroză tisulară. O scădere a leucocitelor poate indica toxicitate medicamentoasă, deficiență alimentară, insuficiență a măduvei osoase sau boală.

Există multe tipuri de globule albe (leucocite). Ei includ:

Tipuri de celule	% În organism
Neutrofile	55% – 70%
Limfocite	20% – 40%
Eozinofile	01% – 04%
Bazofile	0,5% – 01%
Monocite	02% – 08%

Majoritatea panourilor imunitare oferă ceea ce se numește un număr diferențial. Fiecare tip de celulă imunitară are propria sa funcție. Când se schimbă procentul oricărui tip special de leucocite, va oferi o perspectivă asupra stării cu care se luptă corpul. De exemplu, neutrofilele indică inflamație, limfocitele indică orice, de la infecție la cancer, monocitele indică

Machine Translated by Google

afecțiuni de la paraziți la probleme ulcerative (tipuri de distrugere a țesuturilor).

Următoarele sunt câteva dintre cauzele legate de creșterea sau scăderea leucocitelor individuale.

Neutrofile

Cauza creșterii: (Neutrofilie) Infecție acută, afecțiuni inflamatorii, de exemplu, artrită (reumatoidă și altele), febră reumatică.
Orice „itis”, inclusiv guta, traumatisme, leucemie și stres.

Cauza scaderii: (Neutropenie) Cresterea excesiva a bacteriilor, anemie, implicari virale (cum ar fi hepatita sau rujeola), radioterapie, toxicitate chimica sau medicamentoasa.

Limfocite

Cauza cresterii: (Limfocitoza) Implicari virale sau bacteriene, mielom multiplu, cancere limfatice, hepatita infectioasa, expunere la radiatii.

Cauza scăderii: (limfocitopenie) Sepsis, lupus, leucemie, toxicitate medicamentoasă sau chimică, consum de steroizi și expunere la radiații.

Eozinofile

Cauza creșterii: (Eozinofila) Paraziți, alergii, afecțiuni ale pielii, de exemplu, eczemă. De asemenea, leucemie.

Cauza scaderii: (Eozinopenie) Reactii alergice, stres, hipertiroidism.

Bazofile

Cauza creșterii: (Bazofilie) Leucemie, afecțiuni fibrochistice. Cauza scaderii: (Basopenie) Reactii alergice, stres, hipertiroidism.

Monocite

Cauza cresterii: (Monocitoza) Procese inflamatorii, implicari virale, tuberculoza, paraziti, afectiuni ulcerative.

Cauza scaderii: (Monocitopenie) Toxicitate medicamentoasa si chimica, steroid utilizare.

Celulele imune ar trebui să lucreze pentru noi. Aceste celule trăiesc în oceanul sistemului limfatic. Când sistemul limfatic devine congestionat și afectat, acest lucru va compromite puternic funcția celulelor imunitare în multe feluri.

Machine Translated by Google

Paraziții, inclusiv bacteriile și protozoarele, sunt secundare cauzei. Cu alte cuvinte, toxicitatea și/sau acidoza sunt cauza slăbiciunii sistemului imunitar. Paraziții și răspunsul imun sunt secundare. Răspunsul la aceste condiții este întotdeauna detoxifierea. Detoxifierea vindecă întotdeauna cauza.

RBC (CELULELE ROSII) — Celulele roșii sau eritrocitele transportă oxigen către celule. Acestea sunt măsurate prin numărul total de eritrocite din 1 mm3 de sânge venos. În fiecare eritrocite se află numeroase molecule de hemoglobină. Aceste molecule sunt pline de fier care leagă oxigenul și îl transportă. Multe lucruri afectează celulele roșii din sânge. Ele pot deveni slăbite, deformate și pot începe să se lipească, etc. Cu toate acestea, acest lucru se datorează în principal acidozei și funcției enzimelor scăzute din sistemul vascular.

Slăbiciunea și ceilalți factori menționați vor afecta capacitatea RBC de a transporta și de a transporta oxigen, de a elimina dioxidul de carbon și alte funcții. Acest lucru poate crea o multitudine de probleme de la reacții de oxidare scăzută la acidoză și anemie. Se poate experimenta orice număr de simptome, de la oboseală cronică, oboseală a tiroidei și suprarenalelor, până la debilitate. După cum sa menționat, afecțiunile inflamatorii cauzate de acidoză sunt factori majori care afectează eritrocite.

Deshidratarea va duce la creșterea RBC, iar suprahidratarea va duce la scăderea RBC. Dieta, insuficiența de organ, cancerul, anemia, hemoragiile și terapia medicamentoasă și chimică vor scădea RBC.

Din nou, detoxifierea este singurul răspuns adevărat pentru a restabili celulele roșii din sânge la potențialul lor adevărat, individual. Alcalinizarea le separă în timp ce crește conținutul și capacitatea hemoglobinei. Detoxifierea curăță ficatul și splina și elimină substanțele chimice și orice metale care afectează RBC sau orice celulă, de altfel.

Detoxifierea va restabili activitatea totală a sângelui în limite normale din nou, fără a compromite homeostazia.

HEMOGLOBINA - Globulele roșii din sânge conțin molecule numite hemoglobină. Hemoglobina este o proteină conjugată care constă din hemo, care se leagă de fier și globină, o proteină simplă (aminoacid). Există sute de tipuri diferite de hemoglobină. Cu toate acestea, practic se leagă de oxigen și glucoză și transportă aceste elemente către celule în scopuri energetice și de oxidare. Implicațiile clinice ale acestui test sunt strâns legate de numărul de eritrocite.

Nivelurile crescute pot sugera BPOC, CHF, deshidratare sau alte afecțiuni. O scădere a hemoglobinei poate sugera anemie, cancer, lupus, boli de rinichi, afecțiuni splenetice și deficiență nutrițională. Normal

Machine Translated by Google

Nivelurile hemoglobinei sunt numite normocrome, nivelurile ridicate sunt hipercromice, iar nivelurile scăzute sunt numite hipocrome.

RBC-urile vechi sunt descompuse (fagocitate) de către macrofagele din splină, ficat sau măduva osoasă roșie. Când se întâmplă acest lucru, fierul din hemoglobină este reutilizat imediat pentru a produce noi RBC sau este stocat în ficat. Porțiunea de globină este transformată înapoi în aminoacizi. Hemul rămas este transformat în bilirubină, care este apoi excretată de bilă.

HCT (HEMATOCRIT) - Hematocritul este procentul de eritrocite (eritrocite) din orice volum dat de sânge. Hematocritul ar trebui să fie în strânsă legătură cu numărul de eritrocite și numărul de hemoglobină. Nivelurile crescute pot indica deshidratare, diaree severă, traumatisme sau șoc, arsuri sau alte afecțiuni. O scădere a nivelului hematocritului poate indica anemie, ciroză hepatică, cancer, hipertiroidism, hemoragie, insuficiență medulară, artrită reumatoidă, malnutriție sau sarcină normală.

MCV (VOLUM MEDIU CORPUSCULAR) — Testul MCV este o măsurare a volumului sau mărimii unei singure celule roșii din sânge. Acest lucru este benefic în clasificarea anemiilor. Cu cât volumul MCV este mai mare, cu atât celulele sunt mai mari (sau macrocitare); iar cu cât volumul MCV este mai mic, cu atât mai mică (sau microcitară) este un globule roșu. Volumele MCV sunt calculate prin împărțirea hematocritului la numărul total de eritrocite. MCV-urile pot indica afecțiuni hepatice, alcoolism, anemie pernicioasă sau alte probleme. O constatare mai scăzută a MCV poate sugera anemie cu deficit de fier.

MCH (HEMOGLOBINA MEDIA CORPUSCULARĂ) - MCH înseamnă cantitatea medie (greutatea) de hemoglobină dintr-o globulă roșie individuală.

MCHC (MEAN HEMOGLOBIN CONCENTRATION) – MCHC este o măsurare a procentului sau concentrației medii de hemoglobină într-o celulă individuală. Acest factor se obține prin împărțirea concentrației totale de hemoglobină la hematocrit.

GORPUSCULAR

RDW (LĂȚIME DE DISTRIBUȚIE A GLULULUI ROSII) — Aceasta este o măsurare a lățimii celulelor roșii din sânge. Acest lucru este util în clasificarea tipului de anemie pe care l-ar putea avea.

PLACHETE (TROMBOCITE) — Trombocitele sunt esențiale pentru capacitatea sângelui de a coagula. Ele sunt punți și pânze de păianjen pentru perforații ale țesutului. Se leagă astfel încât organismul să se poată repara. Nivelurile scăzute de trombocite indică slăbiciune sau boală a măduvei osoase și/sau splinei. Infecțiile, medicamentele și hemoragiile sunt, de asemenea, legate de un număr scăzut de trombocite. Sub 50.000 este critic.

Machine Translated by Google

MPV (VOLUM MEDIU PLACHETARE) - MVP se ocupă de dimensiunea trombocitelor care reflectă slăbiciunea sau funcția măduvei osoase.

LP.D. Panouri de profilare

COLESTEROL (LDL ȘI HDL) — Colesterolul este esențial pentru formarea steroizilor (antiinflamatorii: de tip anabolic), acizilor biliari și a membranelor peretelui celular.

Colesterolul poate fi folosit de organism numai în forma sa liberă. Este sintetizat de ficat sau metabolizat din colesterolul alimentar (în principal carne). Acest colesterol liber este apoi legat sau conectat la transportori (lipoproteine) pentru transportul prin sânge către celule. Notă: În carnea gătită, lipidele devin lipite și nu mai sunt libere.

Există două tipuri de lipoproteine: proteinele LDL cu densitate joasă și proteinele cu densitate înaltă ale HDL. Șaptezeci și cinci la sută din colesterolul liber al organismului se leagă de proteinele cu densitate scăzută și 25% de proteinele cu densitate mare. LDL-urile aduc cel mai abundent tip de colesterol. Îi face pe unii să creadă că creșterea acestui tip de colesterol legat este un indicator al bolii arteriosclerotice. Această gândire este nerezonabilă pentru mine.

Când examinezi de ce este produs colesterolul și cum este folosit de organism, îți dai seama că producția de colesterol este legată de utilizarea steroizilor, în special de răspunsurile inflamatorii și de reconstrucția celulelor atunci când a avut loc distrugerea celulelor.

Deoarece ficatul sintetizează și metabolizează colesterolul, nivelurile scăzute de colesterol pot fi asociate cu boli hepatice (cum ar fi inflamația, hipofuncția, narcoza și cancerul), precum și malabsorbția, hipertiroidismul, unele anemii, sepsis și stres.

Nivelurile crescute de colesterol pot crea sau indica o funcție suprarenală scăzută, afecțiuni inflamatorii, nefroză, ciroză biliară, obiceiuri alimentare (consum excesiv de carne), sarcină, hipotiroidism, hipertensiune arterială sau alte afecțiuni.

Ceea ce indică nivelul de colesterol crescut sau scăzut este destul de diferit de ceea ce provoacă. De exemplu, tensiunea arterială scăzută indică slăbiciunea medularei suprarenale și dezechilibrele de sodiu, care pot reflecta slăbiciunea cortexului suprarenal. Când cortexul glandelor suprarenale este slab, răspunsul organismului la inflamația cauzată de acidoză (în cea mai mare parte dietetică și hormonală) va fi scăzut. Prin urmare, producția de colesterol de către ficat va crește, crescând astfel nivelurile serice din sânge. Colesterolul este o lipide antiinflamatoare

Machine Translated by Google

folosit de organism ca răspuns la inflamație și distrugere celulară.

În timp, fără a corecta cele de mai sus, tensiunea arterială va oscila de la scăzut la ridicat (sindromul arteriosclerotic). De asemenea, se poate experimenta diabet, hipertiroidism, hipercolesterol-emie, hiperlipidemie, hipertensiune arterială, atac de cord, accident vascular cerebral, arterioscleroză, nefroză și alte afecțiuni.

Răspunsul la cele de mai sus vă va duce întotdeauna înapoi la același lucru – detoxifiere. Alcalinizează și energizează, iar corpul tău se va curăța și se va reconstrui singur.

TRGLICERIDE (TG) - Trigliceridele sunt similare cu colesterolul prin faptul că sunt lipide. Trigliceridele acționează ca o sursă de energie stocată și pentru vindecarea stărilor inflamatorii. Trigliceridele (cum ar fi colesterolul) se leagă de asemenea cu lipoproteinele pentru a fi transportate în întregul corp. Aceste lipoproteine includ: VLD - lipoproteine cu densitate foarte scăzută și LDL - lipoproteine cu densitate scăzută.

Trigliceridele sunt sintetizate de ficat din glicerol și alți acizi grași. Fiind asemănătoare cu colesterolul, trigliceridele au același răspuns biologic și patogen. Orice lucru care provoacă acidoză (de la consumul de alcool până la consumul de carne) va crește lipidele.

Panouri de profil tiroidian

T3 (TRIIODOTIRONINĂ) - Studiul T3 sau triiodotironină arată cantitatea de T3 din sânge. Acesta este utilizat pentru a determina dacă există o implicare hiperactivă sau subactivă a tiroidei.

T4 (TIROXINĂ) - Acest studiu arată cantitatea de T4 (tiroxină) prezentă în sânge. Nivelurile crescute au fost asociate cu hipertiroidismul și sindromul Wilson - incapacitatea organismului de a transforma T4 în T3. Nivelurile scăzute de T4 au fost asociate cu hipertiroidismul. T4, ca și în cazul majorității hormonilor, are nevoie de transportatori de proteine.

TBG sau globulina care leagă tiroida (o proteină) este unul dintre transportorii T4 sau tiroxinei. Proteinele serice crescute din acidoză sau toxicitate proteică pot crește nivelurile T4 sau T3.

Absorbția T3 reflectă globulina care leagă tiroida (TBG) și prealbumina care leagă tiroida (TBPA) din sânge. Acest test este efectuat pentru a elimina nivelurile crescute sau scăzute de T3 sau T4 de către alți factori, cum ar fi contraceptivele orale, sarcina sau bolile de rinichi.

Machine Translated by Google

TSH (HORMON DE STIMULARE A TIROIDEI) ȘI TRH (HORMON DE ELIBERARE A TIROTROPINĂ) - TSH este un hormon de stimulare a tiroidei produs în porțiunea anterioară a glandei pituitare.

Acest hormon (TSH) activează sau stimulează glanda tiroidă să producă și să elibereze tiroxina (T4s). Când tiroida este slabă (hipotiroidism) sau hipofiza este hiperactivă, nivelurile de TSH vor fi crescute. Acest lucru este ca răspuns la nevoia de mai mult hormon tiroidian, tiroxină, care este vital pentru metabolism și funcția inimii. Nivelurile scăzute de triiodotironină (T3) și tiroxina (T4) stimulează eliberarea TRH și TSH.

Studiul TSH este, de asemenea, utilizat pentru a determina hipotiroidismul primar (de la tiroida însăși) sau hipotiroidism secundar (cauzat hipotalamic).

Amintiți-vă că toate lucrurile lucrează împreună în creație pentru a forma un singur Dumnezeu. Acest lucru este valabil și pentru corpul tău și glandele sale. Funcția glandulară specifică poate fi rezultatul faptului că glanda în sine este toxică și slabă sau din cauza altor glande înrudite care o afectează. Deoarece toate lucrurile sunt împletite și interconectate, „tratamentul” convențional nu funcționează niciodată.

NOTĂ: În treizeci de ani de observație clinică, părerea mea este că nivelurile sanguine de T3, T4 și TSH sunt cele mai puțin precise dintre testele tiroidiene. Acesta este motivul pentru care a fost creat Testul de temperatură bazală. (Vezi Anexa A.) Am văzut un număr imens (80 la sută) de cazuri de hipotiroidă ratate de către profesia medicală deoarece au tratat testul de sânge, nu pacientul lor.

PARTEA III

DEFICIENȚII ALE ANALIZEI DE SÂNGE

Utilizarea analizei de sânge pentru a determina stările corpului și a diagnostica slăbiciunile țesuturilor este unul dintre instrumentele de diagnosticare cele mai puțin precise disponibile în prezent. Cu toate acestea, atunci când este combinat cu analiza țesuturilor, iridologie, simptomologie fizice, reflexoterapie și kineziologie, poate oferi o imagine cât mai aproape de totalitate a stării interne a corpului dumneavoastră.

Doar cu analiza de sânge se poate face doar ipoteza ce s-ar putea întâmpla în corp, iar acest lucru depinde, desigur, în mare măsură de interpret. O analiză a grupului de sânge nu reflectă cu acuratețe dezechilibrele electrolitice, nivelul hormonilor, utilizarea glucozei fructozei și adevărata natură a

Machine Translated by Google

răspunsul imun. Fiecare dintre acești factori poate afecta și, prin urmare, poate afecta rezultatele.

Dezechilibre electrolitice

Sângele dvs. poate prezenta niveluri normale de calciu, de exemplu, dar la nivel celular ați putea fi foarte deficitar. Mineralele din sânge nu prezintă factori de utilizare sau depozitare. Nivelurile serice de minerale se pot schimba din cauza problemelor emoționale, tehnicilor de extragere a sângelui și nevoilor homeostatice (echilibru). De asemenea, acumularea în exces de minerale și metale toxice este greu de detectat din analiza sângelui din cauza îndepărtării de către splină, ficat sau alte țesuturi pentru depozitare sau protecție. Corpul tău trebuie să păstreze sângele și serul cât mai curat și echilibrat posibil, altfel poate rezulta moartea.

Nivelurile hormonale

Sângele dumneavoastră este mediul cel mai inexact în arătarea producției de hormoni hipoactivi. Activitatea hormonilor tiroidieni (T4 si T3) este mult mai bine indicata de Testul de temperatura bazala, care a fost creat in acest scop.
(Vezi Anexa A.) Producția de steroizi suprarenalii și de neurotransmițători nu sunt măsurate în mod corespunzător prin testele de sânge.

Utilizarea glucozei/fructozei

Sângele dumneavoastră poate indica niveluri de glucoză serice, dar rezultatele testelor nu pot indica gradul de transport.

Adevărat răspuns imun

Sângele dumneavoastră poate prezenta un nivel ridicat sau scăzut de celule imunitare (bazofile, de exemplu), dar nu poate indica de ce sistemul imunitar răspunde așa cum este.
Majoritatea răspunsurilor imune sunt interpretate greșit, mai ales fără a înțelege detoxifierea.

Sângele dumneavoastră poartă mulți metaboliți celulari, paraziți, deșeuri hepatice și altele asemenea. Acestea sunt filtrate prin splină, rinichi, intestine și plămâni. Din această cauză mediul sângelui tău se schimbă mereu, dând naștere chimiei în continuă schimbare a corpului.

Analiza dvs. de sânge poate fi un instrument excelent pentru a vă ajuta să puneți cap la cap „piesele” puzzle-ului. Vă poate ajuta să determinați acumularea excesivă de carbon, degradarea excesivă a țesuturilor și tulburările electrolitice prin niveluri scăzute în ser. Vă poate avertiza cu privire la degradarea ficatului, inimii, rinichilor și țesutului muscular. Aceasta

Machine Translated by Google

vă poate oferi, de asemenea, indicii despre acidoza sistemică și răspunsul imun care creează probleme inflamatorii și multe altele.

Machine Translated by Google

ANEXA E

Analiza minerală tisulară (TMA)

Părul tău este puțin diferit de orice alt țesut din corp, necesitând practic aceleași elemente pentru creștere și reparare. Deoarece părul este al doilea cel mai activ țesut metabolic din corpul tău, acesta poate fi folosit ca o „înregistrare” a activității metabolice. Primul centimetru sau cam asa ceva din parul tau iti poate oferi o imagine buna a ultimelor doua luni sau cam asa ceva a activitatii metabolice a corpului tau. Pe măsură ce crește, „blochează” istoria activității metabolice intra și extracelulare.

Analiza părului este mai fiabilă decât analiza sângelui în indicarea nivelului de utilizare, stocare și excreție a țesutului (celular). Părul este considerat țesut excretor. Poate arăta niveluri de minerale, metale grele și elemente toxice în organism. FBI folosește analiza părului în laboratoarele criminalistice pentru a determina ingestia de metale și substanțe toxice și mortale precum arsenul. Este atât de precis încât pot determina anul și aproape luna ingestiei și modificările de nivel ale acestora. Analiza părului poate fi, de asemenea, mai definitivă decât sângele și urina pentru a indica stocarea de către organism a elementelor toxice. EPA (Agenția pentru Protecția Mediului) folosește părul ca țesut de alegere pentru a determina expunerea la metale toxice.

Mulți factori pot afecta analiza corectă a părului prin contaminarea sau modificarea rezultatelor. Acestea includ produse pentru tratarea părului, cum ar fi vopsele, decolorante și șampoane.

Este important să știți ce se întâmplă la nivel celular, iar părul va indica acest lucru. Nivelul celular este locul în care totul „se întâmplă”. Dr. Emanuel Cheraskin a declarat în cartea sa, Dieta și boala, „Mineralele au interrelații cu orice alt nutrient. Fără niveluri optime de minerale în organism, ceilalți nutrienți nu sunt utilizați eficient.” Mineralele joacă un rol activ în producerea sintezei și activității hormonilor (și invers). Unele minerale sunt transportoare „electrice”, precum și stimulatoare.

Mineralele joacă, de asemenea, un rol în activitatea enzimelor.

Analiza mineralelor tisulare poate juca un rol vital în înțelegerea unora dintre simptomele corpului dumneavoastră. Majoritatea medicilor naturisti și mulți alți practicieni din domeniul sănătății folosesc analiza părului (țesuturilor) ca parte a practicii lor. Aceste analize includ recomandări dietetice, dar dietele sugerate nu se bazează pe principii naturale de sănătate.

Machine Translated by Google

Concluzie

Analizele de sânge, păr, salivă și urină ar trebui să fie corelate cu o analiză a irisului și cu observarea clinică (corpului), precum și cu simptomele organismului. Este ușor să fii indus în eroare doar cu o înțelegere parțială a afecțiunilor sistemice atunci când se utilizează numai fluidele corporale ca instrumente de diagnostic.

Detoxifierea poate schimba drastic, de asemenea, analiza sângelui, părului, salivă și urinei, iar pentru un medic neinstruit sau un practician din domeniul sănătății, îi poate păcăli făcându-i să creadă că organismul are probleme atunci când se curăță singur. Nivelurile de colesterol din sânge și markerii cancerului (antigeni) pot crește drastic în etapele inițiale de detoxifiere, dar vor scădea în limite normale atunci când organismul este curățat.

Există o singură modalitate de vindecare adevărată... detoxifiere. Va aduce chimia corpului înapoi în homeostazie (echilibru) și va elimina metalele, elementele și substanțele toxice care nu aparțin acolo.

Cauta-l pe Dumnezeu, sanatate si fericire.

Machine Translated by Google

ANEXA F

Greutăți și măsurători

1 liră 1	= 453 grame
uncie	= 28,3 grame
128 de uncii	= 1 galon
16 uncii	= 1 lira
1 litru 1	= 2 halbe
halbă	= 2 cani
1 linguriță 6	= 60 picături
lingurițe 1	= 1 uncie
lingură 1 uncie	= 3 lingurite
lichidă	= 2 linguri
1	= 16 linguri
cană 30 mililitri	= 1 uncie
1 mililitru	= 1/30 uncie lichidă
1/4 dram	= 1/500 litru
1 lingura 15,4	= 15 mililitri

boabe = 1 gram

1 gram = 100 miligrame (mg.)

1 picurator plin = aprox. 60 de picături

2 linguri de tinctură = 1/2 cană de ceai

1 lingurita = 5 mililitri = 1/6 uncie lichida = 1 dram

1 linguriță de pulbere = aproximativ două capsule „00” = aproximativ 50 de miligrame (mg.)

1 capsulă „00” = aproximativ 500 mg. = 8 boabe

Machine Translated by Google

ANEXA G

Glosar

ABC este o colecție localizată de puroi și țesut lichefiat într-o cavitate.

Abortivele provoacă avortul indus (expulzarea prematură a fătului).

Ierburi absorbante utilizate pentru a produce absorbția exsudatelor (lichide acumulate) sau a țesuturilor bolnave. (ulm negru, mullein, ulm alunecos etc.)

Absorbție nutrițională, procesul prin care nutrienții sunt absorbiți prin tractul intestinal în fluxul sanguin pentru a fi utilizați de organism. Dacă nutrienții nu sunt absorbiți corespunzător, vor rezulta deficiențe nutriționale (malabsorbție). Acest lucru poate afecta combustibilii și materialele de construcție ale corpului, ducând la enervare, înfometare și deteriorare.

Detergenți abstergenți .

Acetilcolina este un ester al colinei care apare în diferite organe și țesuturi ale corpului. Se crede că joacă un rol important în transmiterea impulsurilor nervoase la sinapse și joncțiuni mioneurale.

Bacteriile Acidophilus lactobacillus acidophilus, numite și „floră colonică prietenoasă”, sunt folosite pentru a înlocui bacteriile distruse. Ar trebui să fie folosit numai de băutorii de lapte.

Acidoză aciditate excesivă a fluidelor corporale, datorată unei acumulări de acizi (ca în acidoza diabetică sau boli renale) sau unei pierderi excesive de bicarbonat (ca în bolile renale). Concentrația ionilor de hidrogen este crescută și astfel pH-ul este scăzut. Acidoza duce la un răspuns imun numit inflamație.

Acizi o clasă de compuși care au pH scăzut, de obicei acri pentru gust și, în forma lor pură, sunt adesea corozivi (acid citric, acid benzoic, acid formic, acid uric, acid fosforic, acid carbonic etc.). Pot fi compuși organici sau anorganici. Acizii pot irita și inflama țesuturile corpului.
De asemenea, pot deveni radicali liberi. Acizii care se găsesc în țesuturile plantelor (în special în fructe), totuși, tind să prevină secreția de fluide și să reducă țesuturile. Acumularea de acizi duce la acidoză.

Acut cu debut rapid, simptome severe și un curs scurt (nu cronic). Durerea apare în condiții acute și regenerative. „Acut” este de fapt stadiile inițiale ale bolii.

Adaptogen o substanță cu calități care cresc rezistența și rezistența la

Machine Translated by Google

stres. Adaptogenii întăresc celulele, țesuturile, organele și glandele. Adaptogenii funcționează prin sprijinirea glandelor suprarenale, în special. (Usturoi, Echinacea, Ginkgo, Goldenseal, Pau D'Arco și Ginseng.)

Glandele suprarenale o pereche de glande triunghiulare care stau deasupra fiecărui rinichi. Glande de secreție internă ale căror efecte le imită pe cele ale sistemului nervos simpatic; crește consumul de carbohidrați a energiei. De asemenea, reglează metabolismul carbohidraților și grăsimilor și echilibrul sare/apă, precum și hormonii steroizi. Ele sunt sursa de neurotransmițători precum epinefrina (adrenalina) și steroizi precum cortizolul, estrogenul și progesteronul, printre altele.

Adrenalina, un neurotransmițător secretat de glandele suprarenale care produc răspunsul „luptă sau fugi”. Se mai numește și epinefrină.

Adsorb atașarea unei substanțe pe suprafața altui material.

Adulterant un aditiv inacceptabil sau înlocuitor al unei plante specifice (de asemenea: înlocuitor).

Aerobic 1. care necesită oxigen pentru metabolism și supraviețuire; 2. privind organismele care trăiesc în prezența oxigenului; 3. metabolizarea oxigenului pentru energie.

Alcoolii găsiți în uleiurile volatile din plante.

Aldosteronul este un hormon secretat de glandele suprarenale care provoacă reținerea de sodiu și apă.

Canalul alimentar (sau tractul gastrointestinal) tubul digestiv de la gură la anus, inclusiv cavitatea bucală, faringe, esofag, stomac, intestine subțiri și gros și rect.

Alcalin aparținând sau având reacția unei alcalii. Neutralizează acizii.
În scenariul dualității, aceasta este considerată yin sau răcire.

Alcaloizi 1. un grup puternic și puternic (treisprezece) de constituenți ai plantelor.
Proprietățile lor sunt foarte largi, de la alcaloizi halucinogene la un capăt, la analgezice, la alcaloizi otrăvitori mortali la celălalt capăt. 2.
Alcaloizii reacționează cu acizii pentru a forma săruri care sunt utilizate în scopuri medicale.

Alopatie/Alopatică 1. Sistem de tratare a bolii prin inducerea unei reacții patologice care este antagonistă bolii tratate. 2. Medicina convențională sau medicina alternativă în comparație cu natura.

Alterative tendința de a restabili sănătatea normală; curăță și purifică sângele; modifică procesele nutritive și excretorii existente restabilind treptat normalitatea

Machine Translated by Google

funcțiile corpului (Echinacea, Goldenseal, Sanicle, Yellow Dock, printre alte plante medicinale).

Amenoree absența sau suprimarea menstruației.

Aminoacizi un grup de compuși chimici care conțin azot care formează unitățile structurale de bază ale proteinelor.

Anabolic 1. formarea tesuturilor corpului. Faza de utilizare sau constructivă a metabolismului; 2. conversia și utilizarea nutrienților pentru a repara, reconstrui sau pentru a construi și întreține celule, țesuturi, organe și glande; 3. Energia este folosită și necesară în această fază sau proces.

Anaerob 1. care nu necesită oxigen pentru a funcționa; 2. trăind fără oxigen.

Analeptice utilizate în scopuri de restaurare sau pentru alimentație.

Analgezicul ameliorează durerea atunci când este administrat pe cale orală.

Ierburi anafrodiziace folosite pentru a diminua funcțiile și dorințele sexuale (Salcia Neagră, Salvie de Grădină, Strugurii Oregon, Scullcap, altele).

Hormonii steroizi androgeni , cum ar fi testosteronul sau androsteronul, care controlează dezvoltarea și menținerea caracteristicilor masculine. Numit și hormon androgenic. Ierburi anestezice pentru a produce anestezie sau inconștiență.

Anhidrocul oprește transpirația (Agrimony, Buchu, Mătura de măcelar, altele).

Anionic 1. o stare magnetică creată de ioni negativi sau de un mediu acid care creează coagularea. 2. a solidifica, a lega; similar cu anabolic; 3. cu referire la acidoză.

Anodyne ameliorează durerea atunci când este aplicat extern.

Ierburi antiacide folosite pentru a neutraliza acidul din stomac și tractul intestinal (Angelica, Fenicul, Mentă, Ulm alunecos, altele).

Anterior înainte sau în fața.

Antihelminticele ajută la distrugerea și eliminarea paraziților (inclusiv vermicide și vermifuge) (Bistort, Pelin, Nuc Negru).

Purgativ de antrachinone în acțiune. Ele apar ca glicozide (legate cu un zahăr). Acțiunea lor stimulează peristaltismul; se spune că este folosit ca coloranți naturali, flavone și flavonoide. Plante medicinale antiabortive folosite pentru a contracara tendințele avortive (Coață de crampe, Unicorn fals, Zmeura roșie).

Plante medicinale antiartritice utilizate pentru ameliorarea și vindecarea afecțiunilor artritice și a gutei

Machine Translated by Google

(Black Cohosh, Chaparral, Papadia, Yellow Dock).

Antibacterian care distruge sau stopează creșterea bacteriilor.

Antibilious reduce starea biliară sau icterul (Culin binecuvântat, Borage, Mătură de măcelar).

Antibioticul inhibă creșterea sau distruge bacteriile.

Ierburi anticatarale care vindecă și îndepărtează afecțiunile catarrale (mucoase) din organism (Black Haw, rădăcină de brusture, isop, lemn dulce, struguri din Oregon, altele).

Proteina anticorp produsă de organism pentru a lupta împotriva antigenelor prin crearea unui răspuns imun.

Antidepresivul ameliorează simptomele depresiei (sânătoarea).

Antidot o substanță care neutralizează sau contracarează efectele unei otravi.

Antiemeticul reduce greața și previne sau ameliorează vărsăturile (ghimbir de Jamaica, Cayenne, Fenicul).

Antifungic care distruge sau previne creșterea ciupercilor.

Antigen orice substanță străină care atunci când este introdusă în organism provoacă formarea de anticorpi împotriva acesteia.

Antigalactagogul previne sau scade secretia de lapte.

Antihemoragicul oprește sângerarea și hemoragia (Cayenne, Bistort Root, Witch Hazel).

Antihistaminic neutralizează efectele histaminei într-un răspuns alergic.

Plante medicinale antihidropice folosite pentru eliminarea excesului de lichide corporale sau a hidropiziei (Arpaci, Ciulin binecuvântat, Celandina, Paducel).

Antiinflamator contracarând sau diminuând inflamația sau efectele acesteia.
Avand proprietati de constrictie vasculara.

Antilepticele ajută la ameliorarea convulsiilor.

Ierburi antilitice folosite pentru a preveni formarea pietrelor la rinichi si vezica urinara (Couchgrass, Elecampane, Golden Rod, Gravel Root).

Antimicrobian distruge sau previne creșterea microorganismelor.

Antineoplazic care previne dezvoltarea, creșterea sau proliferarea celulelor maligne.

Antioxidant un agent care previne daunele radicale libere sau oxidative ale organismului

Machine Translated by Google

tesut si celule. Un grup de substanțe numite proantocianidine (sâmburi de struguri și coajă de pin maritim), precum și vitaminele A, C, E și betacarotenul, sunt toate antioxidanți.

Antiparazitar distructiv pentru paraziti (coaja de nuca neagra, seminte de dovleac, lichen de Usnea).

Antiperiodic ameliorează febra și frisoanele de tip malarial; previne recidivele regulate (Celandine, Angelica, Goldenseal).

Antiflogistic ameliorează inflamația (Chaparral, Chickweed, Comfrey).

Antipireticul reduce febra.

Plante medicinale antireumatice folosite pentru prevenirea, calmarea si vindecarea reumatismului (Angelica, Salcia Neagra, Cohosh albastru, Matura de macelar).

Antiscorbuticul ajută la prevenirea sau corectarea scorbutului (ca vitamina C) (Sarsaparilla, Cleavers, Sheep Sorrel).

Plante medicinale antiscrofuloase folosite pentru vindecarea scrofulei (afecțiunea tuberculoasă a ganglionilor limfatici) (Agrimonia, Steagul Albastru, Papadia, Florile de Soc, Trifoiul Roșu).

Antisepticele ajută la prevenirea creșterii microbilor și le paralizează activitatea în contact cu aceștia. Ajută la combaterea sepsisului. (Buchu, frunze de brusture, mușețel, cayenne, echinacea).

Antispastic ameliorează spasmele mușchilor voluntar și involuntar și ameliorează iritabilitatea nervoasă. (Salată verde, Lobelia, Scullcap.)

Plante antisifilitice folosite pentru ameliorarea și vindecarea sifilisului sau a altor boli venerice (Goldenseal, Juniper Berry, Kava Kava, Oregon Grape).

Antitromboticul previne formarea cheagurilor de sânge.

Antitoxic neutralizează o otravă din sistem (lucernă, clorofilă).

Antitusiv previne sau ameliorează tusea.

Plante medicinale antivenine folosite ca antidoturi pentru otrăvurile animale, vegetale și minerale (Plantain, American Pennyroyal, Chaparral).

Antiviral inhiba un virus (Pau D'Arco, Echinacea, Coca de Nuc Negru).

Plante medicinale antizimotice folosite pentru a distruge sau a opri acțiunea organismelor bacteriene (producătoare de boli) (coaja/frunze de nuc negru, cuișoare, usturoi, mullein).

Anxiolitic un agent anti-anxietate.

Experimentați un laxativ blând sau blând (Cătina, Cascara Sagrada, Inul de Munte).

Machine Translated by Google

Aperitiv o substanță care stimulează apetitul.

Ierburi afrodisiace folosite pentru corectarea stărilor de impotență și întărirea puterii și a dorinței sexuale (Damiana, False Unicorn, Saw Palmetto, Yohimbe).

Acidul arahidonic este un acid gras esențial format din acizi nesaturați ai plantelor și prezent în alune. Este un precursor al prostaglandinelor.

Aromatice parfum puternic. Ajută la stimularea mucoasei gastrointestinale, ajutând la digestie și la eliminarea gazelor din stomac și intestine. (Anason, Fenicul, Mentă).

Viermele rotunzi Ascaris (numit și vierme maw și eelworm) găsit în intestinul subțire provocând colici și diaree, în special la copii.

Ascită acumulare excesivă de lichid seros în cavitatea peritoneală.

Astenie lipsa sau pierderea forței, de obicei implicând sistemul muscular.

Astringente întărește țesuturile și organele; reduce secrețiile și secrețiile. Acționează asupra albusului. Afectează curățarea și detoxifierea țesuturilor.
(Agrimony, Bugleweed, Coada-calului, Scoarță de stejar alb, Witch Hazel).

Atonic fără tensiune sau ton normal.

Atrofie o pierdere; o scădere a dimensiunii unui organ sau țesut; degenerarea celulelor, tesuturilor, glandelor etc.

Autoimun un proces în care se dezvoltă anticorpi împotriva țesuturilor proprii ale corpului. Acest proces este un răspuns natural la celulele corpului care mor. Acest lucru creează un răspuns imun pentru eliminarea acelei celule, astfel încât organismul să o poată înlocui.

Autonomic independent și spontan.

Sistemul nervos autonom partea sistemului nervos care controlează funcțiile involuntare ale corpului. Reglează funcția glandelor, în special a glandelor salivare, gastrice și sudoripare și a medularei suprarenale, a țesutului muscular neted și a inimii. Sistemul nervos autonom poate acționa asupra acestor țesuturi pentru a reduce sau încetini activitatea sau pentru a le iniția funcția.

Ayurvedic un sistem tradițional de medicină în India; înseamnă literal „o știință a vieții”. Erbologia Indiei de Est.

Bactericidul distruge bacteriile.

Ierburi balsamice care atenuează, calmează și vindecă părțile inflamate (Frunze de avocado, Balsam de Galaad, Nard).

Machine Translated by Google

Celule bazale Celule originare, primare, care constituie corpul.

Bazofile 1. celule imune implicate în răspunsurile imune inflamatorii.

Bazofilele eliberează histamina și alte substanțe chimice (care dilată vasele de sânge pentru a realiza acest lucru). 2. întâlnit i în lobul anterior al glandei pituitare.
Aceste celule produc corticotropină, substanța care stimulează cortexul suprarenal să secrete hormonul cortical suprarenal. 3. Un tip de globule albe (leucocite) caracterizat prin posesia de granule grosiere care se coloreaza intens cu coloranti bazici.

Celulele B sunt celule albe din sânge specializate ale sistemului imunitar care produc anticorpi. Acestea sunt „marinele” celulelor tale imunitare.

Argilă vulcanică bentonită cunoscută pentru proprietățile sale de absorbție. Folosit în nutriție pentru absorbția elementelor toxice.

Celulele beta celulele din pancreas care produc insulina.

Bilirubina, produsul de descompunere a „hemului” din molecula de hemoglobină a globulelor roșii.

Bila o substanță amară, galbenă, care este eliberată de ficat în intestine pentru digestia grăsimilor și alcalinizarea HCL (acid clorhidric) și a altor acizi din stomac.

Bioflavonoide Flavonoide biologic active care sunt esențiale pentru stabilitatea și absorbția vitaminei C. Sunt bine cunoscute pentru efectul lor de întărire asupra capilarelor sanguine și, deși nu sunt vitamine din punct de vedere tehnic, sunt uneori denumite vitamina P.

Bitter Principles numite după proprietățile lor amare. Aceste proprietăți amare stimulează secrețiile digestive în tot tractul gastrointestinal, stimulând în același timp vezica biliară și ficatul (secreția biliară). Bitter-urile sunt împărțite în diferite categorii, unele aparținând terpenelor, coterelor și iridoidelor.
Cercetările au arătat că unele bitter au activități antibiotice, antifungice și antitumorale.

Bitter Tonic Ierburi amare care în cantități mici stimulează digestia și funcția ficatului. Ajută și la reglarea incendiului/inflamației în organism.
(Angostura, Barberry, Gentian) Ierburi amare care au gust amar si au puterea de a stimula mucoasa gastrointestinala si tesutul hepatic, fara a afecta sistemul general (Gentiana, Chaparral, Pelin).

vezicule ierburi care provoacă exudare inflamatorie (formarea de vezicule) de ser din

Machine Translated by Google

pielea atunci când este aplicată local; utilizate ca revulsive; reacționează cu acizii (Muștar Negru, Rădăcină Violet Albastru, Byrony Alb, altele).

Tensiunea arterială forța exercitată de sânge atunci când presează prin și împotriva pereților vaselor de sânge. (Vezi: Sistolic și Diastolic.)

Zahărul din sânge, sub formă de glucoză, prezentă în sânge. (În mod normal, 60 până la 100 miligrame/100 mililitri de sânge. Cu toate acestea, zahărul din sânge poate crește după masă până la 150 miligrame/100 mililitri de sânge. Aceasta poate varia.)

Bolus un supozitor pe bază de plante injectat în rect sau vagin în scopuri de vindecare.

Bromelaina, enzima care digeră proteinele găsită în ananas.

Bronhiole una dintre subdiviziunile mai mici ale tuburilor bronșice.

Produs secundar un produs sau rezultat secundar.

Calefacienți utilizați extern pentru a provoca o senzație de căldură prin creșterea circulației capilare (Cayenne).

Calmativ calmant, actiune sedativa. Ciuperca Candida asemănătoare drojdiei care provoacă pofte de zahăr și amidon. Poate crește prolific prin sistemul limfatic.

Carbohidrați 1. glucoză vegetală, fructoză, amidon, celuloză, etc. Gumele și mucilagiile sunt, de asemenea, forme de carbohidrați utilizate pentru energie suplimentară din celuloză stocată sub formă de ATP sau glicogen. 2. constituenți pe bază de carbon folosiți pentru combustibili (energie) de către organism.

Infecție dureroasă cu carbuncul a pielii și a țesuturilor subcutanate cu producere și descărcare de puroi și țesut mort, asemănătoare cu un furuncul (faruncul), dar mai severă și cu formare de sinusuri multiple; cauzată de obicei de o acumulare de toxicitate în care este prezent Staphylococcus aureus.

Cancerigen o substanță care produce cancer. Cardiacul se referă la inimă și la acțiunile sale. Ierburi sau substanțe care ajută la stimularea și tonifierea inimii. (Vezi: Cordial)

Ierburi depresive cardiace care diminuează și sunt sedative pentru acțiunea inimii (rădăcină de sânge, rădăcină, rădăcină).

Glicozide cardiace (asemănătoare cu saponinele) Au fost descoperite pentru prima dată în 1785 în planta Foxglove. Acțiunea lor asupra țesutului cardiac a fost bine stabilită. Glicozidele cardiace sunt formate dintr-o combinație de agilconă steroidică și un zahăr (zahărul îi reglează biodisponibilitatea). Glicozidele cardiace cresc

Machine Translated by Google

forța, puterea și puterea mușchiului inimii fără a crește cererea de oxigen.

Stimulante cardiace plante medicinale folosite pentru a crește și a da o putere mai mare acțiunii inimii (Bugle-weed, Cayenne, Pipsissewa).

Cardiovasculare legate de inimă și vasele de sânge.

Carminativ ameliorează gazele intestinale, durerea și distensia; favorizează peristaltismul (Pennyroyal, Lovage, Myrrh).

Catabolic 1. faza de degradare sau distructivă a metabolismului; 2. include digestiv și toate procesele folosite pentru a descompune substanțele complexe în unele simple, utilizabile; 3. Energia este în general eliberată în timpul acestui proces. (De exemplu: glucoza este catabolizată în apă, dioxid de carbon și energie.)

Cataplasma un alt nume pentru cataplasma.

Catar o scurgere de mucus din membranele mucoase ca urmare a inflamației, a acizilor sau a substanțelor iritante (proteine străine). Aceasta se referă în mod special la pasajele de aer ale capului și gâtului. (De exemplu: febra fânului, rinită, gripă, bronșită, faringită, astm). Laptele și zaharurile rafinate creează o supraproducție de mucus, congestionând diverse țesuturi ale corpului.

Laxativ cathartic puternic care determină evacuarea rapidă a intestinelor (Helebore Negru, Rădăcină Culvers, Frunze de Senna).

Cationic 1. stare de flux și defalcare prin care nutrienții și elementele sunt dispersate sistemic; similar cu catabolic; 3. cu referire la alcalinizare.

Ierburi caustice care ard sau distrug țesuturile vii (suc de Celandine, suc de caju, plante de anemone galbene).

Ierburi cu proliferare celulară care promovează vindecarea rapidă și regenerarea organismului (celulelor). (Aloe Vera, Confrey, Elecampane, Saw Palmetto).

Ierburi cefalice care vindecă în special afecțiunile și bolile cerebrale (Salvie roșie, Rozmarin, Rue, Urzică, Ienupăr).

Clorofila pigmentul „verde” din plante; folosit în nutriție pentru a absorbi toxinele și ca vulnerar; poate fi luat ca supliment, ca sursa de magneziu si oligoelemente. Are proprietăți detoxifiante puternice; trage mucusul și metalele grele din corp.

Colagogul promovează fluxul și evacuarea bilei din ficat în intestine (Sfecla, Fringetree, Mandrake).

Machine Translated by Google

Colesterol o substanță cristalină care este solubilă în grăsimi; produs de toate vertebratele. Este un constituent necesar al membranelor celulare și facilitează transportul și absorbția acizilor grași. Poate fi sintetizat în ficat și este un constituent normal al bilei. Este important în metabolism, servind ca procesator al diverșilor hormoni steroizi. Excesul de colesterol este o amenințare potențial mare pentru sănătate. Acest lucru apare în acidoză (inflamație) unde se observă slăbiciune a cortexului suprarenal.

Cronică 1. o stare avansată de hipoactivitate a țesuturilor, organelor și glandelor; 2. stadiul de dinaintea degenerarii si cancerului.

Chyme este amestecul de alimente parțial digerate și secreții digestive găsite în stomac și intestinul subțire în timpul digestiei unei mese. Este o masă multicoloră, groasă, dar aproape lichidă.

Cimcifuga înseamnă „a alunga gândacii”, neutralizează mușcăturile de șarpe cu clopoței, înțepăturile de scorpion. (Platină, Cohosh negru, Borage, Betony de lemn.)

Ulei de ficat de cod uleiuri naturale din peste de cod care contin acizi grasi esentiali si vitaminele A si D; contine si uleiuri Omega-3.

Coenzima o moleculă care lucrează cu o enzimă pentru a permite enzimei să-și îndeplinească funcția în organism. Coenzimele sunt necesare în utilizarea vitaminelor și mineralelor. Vitaminele sunt considerate coenzime deoarece afectează capacitatea unei enzime de a se activa.

Inflamația colită a colonului.

Agenți de colorare ierburi folosite pentru colorare sau vopsire (Afine – albastru închis sau violet; Rădăcină de sânge – roșu intens sau bronz; Turmeric – galben auriu).

Colostrul este un lichid limpede, bogat în anticorpi și nutrienți, produs în sâni ca primul

"lapte." Colostrul stimulează și întărește sistemul imunitar al sugarului.

Zaharuri complexe în care două sau mai multe zaharuri simple (glucoză, fructoză sau galactoză) sunt combinate. Amidonurile și zaharurile artificiale sunt un bun exemplu de zaharuri complexe (dextroză, maltoză, zaharoză etc.). Zaharurile complexe duc la supraproducția de mucus și acid carbonic, care congestionează și acidifică organismul.

Compuși 1. substanță compusă din două sau mai multe unități sau părți combinate în proporții determinate în greutate și având proprietăți specifice proprii. Compușii sunt formați de toate organismele vii și sunt de două tipuri:

Machine Translated by Google

organice i anorganice. 2. alcătuit din mai mult de o parte.

Comprimați un tampon de lenjerie aplicat sub presiune pe o zonă a pielii și ținut în loc.

Complete Protein o sursă de proteine alimentare care conține o completare completă a celor opt aminoacizi esențiali. Bazat pe carne ca rezultat final al unei diete cu legume.

Carbohidrat complex 1. un carbohidrat care contine mai multe zaharuri naturale legate (glucoza si fructoza). Acestea sunt extrem de greu de degradat pentru organism. Consumul excesiv duce la acidoză prin crearea de acid carbonic în exces, care este un produs secundar al descompunerii zahărului. 2. Carbohidrații din amidon și fibre sunt carbohidrați complecși; numite și polizaharide. 3. necesită steroizi suprarenalii pentru a se metaboliza.

Condimente ierburile folosite pentru asezonarea sau aromatizarea alimentelor (coriandru, patrunjel, busuioc dulce, salvie, rozmarin).

Congestie 1. prezența unei cantități excesive de sânge sau lichid tisular într-un organ sau într-un țesut. 2. În sănătatea naturală, congestia se referă la acumularea de mucus, acizi, toxine, substanțe chimice, metale grele, paraziți și altele asemenea. Conduce la umflarea ganglionilor, mase și formarea tumorii.

Țesutul conjunctiv tipul de țesut care îndeplinește funcția de a oferi suport, structură și ciment celular organismului.

Constringente astringente.

Convalescenta perioada de recuperare (sau imobilitate) dupa incetarea unei boli sau a unei operatii.

Convulsivele provoacă convulsii.

CO.PD Boala pulmonară obstructivă cronică.

Ierburi Cordiale care combină proprietățile unui stomac cald și ale unui stimulent cardiac (Angostura, Borage, Gențiană).

Ierburi corective (corrigenți) folosite pentru a reduce și/sau a modifica severitatea acțiunii altor plante, în special catartice sau purgative. Unele corecții includ: Pennyroyal american, Frunze de dafin și Cascara Sagrada.

Hormoni corticosteroizi un grup de hormoni produși de glandele suprarenale care controlează utilizarea de către organism a nutrienților și excreția de săruri și apă în urină. Folosit pentru procesele inflamatorii de către organism.

Machine Translated by Google

Ierburi cosmetice care sunt tonice pentru piele și sunt folosite pentru a îmbunătăți tenul și a înfrumusețea pielea (Agar Agar, Balsam de Gilead, Confrey).

Cumarinele (constituenți aromatici) factori anti-coagulare în doze mici și utilizate ca otravă pentru șobolani în doze mari.

Ierburi contrairitante care provoacă iritații prin aplicare locală într-o parte și ameliorează terapeutic durerea într-o altă parte mai adâncă (Prickly Ash, Rue, Lobelia).

Cultivați un organism, în special o plantă cultivată, cum ar fi usturoiul, despre care nu se știe că are o contrapartidă sălbatică sau necultivată.

Chist o umflătură anormală sau o umflătură, plină cu material „brânzător” lichid sau semisolid, în orice organ sau țesut al corpului, cauzată de acidoză, mucus și, adesea, hormoni excesivi.

Craniosacral privind craniul și sacru.

Crucifer înseamnă „în formă de cruce”. Folosit pentru a face referire la un grup de legume (inclusiv broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, napi și rutabagas) care au flori în formă de cruce și conțin substanțe despre care s-a demonstrat că previn cancerul de colon.

Cistită inflamație a vezicii urinare.

Citotoxică o substanță toxică pentru celule.

Mesageri chimici citokine care sunt implicați în reglarea aproape tuturor sistemelor din organism și sunt importanți în controlul răspunsului inflamator local și sistemic.

Debilitate slăbiciune a tonicității în funcții sau organe ale corpului.

Ceaiuri decoct preparate prin fierberea botanicelor (ierburilor) cu apă pentru o perioadă determinată de timp, urmată de strecurare sau filtrare; ingerat in general sub forma de ceai.

Degenerarea deteriorarea unei structuri sau a funcției oricărei părți a corpului, bazată pe declinul celulelor sau a altor structuri care constituie acea parte.
Opusul regenerării.

Deshidratare pierderea excesivă de apă din organism creată în principal de acidoză.

Senilitatea demenței ; pierderea funcției mentale.

Demulcent calmează, protejează și hrănește membranele și țesuturile iritate și inflamate.

Machine Translated by Google

Ierburi dentare Anodynes utilizate local pentru a calma durerea de la un filament nervos expus din dinte (durere de dinți) (mătură, cajuput, ghimbir, ulei de cuișoare).

Deobstruentii ajuta la indepartarea obstacolelor din organism (arpaca, matura de macelar, patlagina).

Deodorante ierburi care elimină mirosurile neplăcute (mur, clorofilă, echinacea).

Depresive sedative.

Ierburi Depresso-Motors care diminuează mișcarea musculară prin acțiunea asupra centrilor spinali (vezi și: Nervine și Antispastice) (Gum Wood, Lobelia, Poke Root).

Depurativele curăță sau purifică sângele prin promovarea funcțiilor eliminatorii (Culinul binecuvântat, Steagul Albastru, Papadia).

Dermatomicoză infecția pielii cauzată de ciuperci.

Ierburi desicante care sunt capabile să usuce suprafețele prin absorbția umidității (Agar Agar, Bladderwrack Powder, Porumb Amidon, Marshmallow, Slippery Elm Powder).

Detergent de curățare a rănilor, ulcerelor sau a pielii în sine (plantă de amarant, rădăcină amară, rădăcină înțepată).

Detoxicantul elimină toxinele.

Detoxifiere procesul de curățare și alcalinizare a organismului. Îndepărtarea obstacolelor (de exemplu, acizi, mucus, paraziți, substanțe chimice, minerale, metale, gânduri și emoții) care blochează energia și buna funcționare a celulelor și a individului. O cerință necesară pentru revenirea la o sănătate vibrantă.

Detoxifiere 1. pentru a elimina calitatea toxică a unei substanțe; 2. tratamentul unei supradoze toxice a oricărui medicament dar mai ales a stării toxice produse de droguri de abuz sau alcoolism acut.

Diaforetic provoacă transpirație și crește eliminarea prin piele (Centaury, Coltsfoot, Sassafras).

Diastolic al doilea număr (sau de jos) într-o citire a tensiunii arteriale. Este tensiunea arterială din inimă și artere când inima se relaxează între contracții. Este presiunea din „țevile” tale (sistemul vascular).

Digestantele conțin substanțe (de exemplu, fermenti, acizi, enzime și amărui) care ajută la digestia alimentelor (coriandru, salvie, scorțișoară).

Machine Translated by Google

Digestia procesul prin care alimentele sunt descompuse mecanic și chimic în tractul gastrointestinal și transformate în formă absorbabilă sau în formele lor cele mai simple.

Ierburi diluante care diluează secrețiile și excrețiile (Semințele de in).

Discuții ierburi care risipesc sau rezolvă (dizolvă) tumorile și excrescențe anormale (Dafin, Chickweed, Coltsfoot, Burdock Root).

Ierburi dezinfectante care elimină sau distrug proprietățile nocive ale materiei organice în descompunere și astfel împiedică răspândirea sau transferul de materii toxice sau infecții (Coaja/Frunzele de nuc negru, Cajuput, Myrrh, Rue, Uva Ursi).

Diureticele promovează activitatea rinichilor și vezicii urinare și cresc urinarea prin excreția apei. (Tansy, Uva Ursi, Stone Root, Papadie).

Diverticuli patologice, în formă de sac, pungi ale peretelui colonului cauzate de impactări și slăbiciuni ale peretelui intestinal.

Teoria doctrinei semnăturilor conform căreia aspectul unei plante indică proprietățile ei inerente.

Dopamina Un neurotransmițător produs în porțiunea medulară a glandelor suprarenale. Folosit pentru a trata hipotensiunea arterială și boala Parkinson.

Ierburi drastice care sunt catartice hiperactive producând peristaltism violent, scaune apoase și dureri dureroase (ulei de ricin, isop de gard viu, bryony roșu și alb).

Hidropizie edem generalizat în țesutul celular sau în cavitatea corpului.

Dischinezie defect în mișcarea voluntară.

Dismenoree menstruație dureroasă sau dificilă (unicorn fals, scoarță de crampe, rădăcină de igname sălbatic, zmeură roșie).

Dispepsie imperfectă sau indigestie dureroasă; nu o boală în sine, ci simptomatică a altor boli sau tulburări.

Dispneea senzație de dificultate în respirație, adesea asociată cu boli pulmonare sau cardiace. De asemenea, un semn de congestie și acidoză.

Edem retenție de lichid în țesuturi (umflare). Un rezultat al acidozei. Efortul corpului de a se alcaliniza.

Electroliți Săruri solubile dizolvate în fluidele corpului. Electroliții sunt forma în care circulă majoritatea mineralelor în organism. Sunt capabili să conducă impulsuri electrice (inclusiv săruri de sodiu și potasiu).

Machine Translated by Google

Aceștia sunt considerați electroni încărcați pozitiv (ioni pozitivi care au mai puțini electroni). Ele facilitează și transportă sarcinile electrice mai bine decât ionii negativi, care au mai mulți electroni care domină protonii. Se numesc cationi și creează un mediu alcalin.

Eliminare 1. excreția produselor reziduale de către piele, rinichi și intestine. 2. se referă și la eliminarea dioxidului de carbon din plămâni.

Elemente din chimie, o substanță care nu poate fi separată în substanțe diferite de ea însăși prin procese chimice obișnuite. Elementele există în stări libere și combinate. Au fost identificate peste 100. Elementele găsite în corpul uman includ oxigen, aluminiu, carbon, cobalt, hidrogen, azot, calciu, fosfor, potasiu, sulf, sodiu, clor, magneziu, fier, fluor, iod, cupru, mangan și zinc.

Emetic induce vărsături (muștar negru, rădăcină de sânge, vâsc).

Emmenagogue ajută la promovarea și reglarea menstruației (Saw Palmetto, False Unicorn, Nettle).

Emolient calmează, catifelează și protejează pielea sau calmează mucoasa iritată. Emulsie o combinație de două lichide care nu se amestecă între ele, cum ar fi uleiul și apa; o substanță este ruptă în picături mici și este suspendată în cealaltă. Emulsionarea este primul pas în digestia grăsimilor.

Enervați pentru a lipsi de putere, vigoare etc.; a slăbi fizic și psihic.

Sistemul endocrin este sistemul de glande care secretă hormoni, steroizi și neurotransmițători direct în fluxul sanguin. Acestea includ pituitara, tiroida, timusul și glandele suprarenale, precum și pancreasul, ovarele și testicule.

Endorfine opiacee naturale produse în creier care funcționează ca analgezice naturale ale organismului; au, de asemenea, un efect calmant asupra mușchilor și țesuturilor corpului.

Inflamația enterită a intestinului subțire.

Enteroragie hemoragie din intestin.

Enurezis urinare involuntară.

Enzimă un catalizator organic produs de celulele vii, dar capabil să acționeze independent. Enzimele sunt proteine complexe care sunt capabile să inducă modificări chimice în alte substanțe fără a fi modificate ele însele.

Machine Translated by Google

Enzimele sunt prezente în sucurile digestive, unde acționează asupra substanțelor alimentare, determinându-le să se descompună în compuși mai simpli. Sunt capabili să accelereze viteza reacțiilor chimice.

Efidroza cantitate anormală de transpirație.

Epiderma stratul exterior al pielii.

Regiunea medie superioară epigastrică a abdomenului.

Epinefrină Cunoscută sub numele de adrenalină, este un neurotransmițător secretat de medula suprarenală ca răspuns la stimularea sistemului nervos simpatic.
Nivelurile scăzute provoacă unele dintre expresiile fiziologice ale fricii și anxietății și au fost găsite în exces în unele tulburări de anxietate. Este, de asemenea, produs de alte țesuturi decât suprarenale. Este responsabil pentru Sindromul/răspunsul de luptă sau de zbor.

Celulele epiteliale celulele care acoperă întreaga suprafață a corpului și care acoperă majoritatea organelor interne.

Virusul Epstein-Barr virusul care cauzează mononucleoza infecțioasă și care este asociat cu limfomul Burkitt și cancerul nazofaringian.

Errine ierburi care cresc secrețiile nazale din sinusuri (rădăcină de sânge, hrean, ghimbir).

Esențial un termen pentru nutrienții necesari pentru construirea și repararea care nu pot fi fabricați de organism și care, prin urmare, trebuie să fie furnizați în dietă.
În prezent, există cel puțin patruzeci și doi de nutrienți esențiali cunoscuți. (Există multe opinii diferite despre ceea ce este cu adevărat „esențial” și ceea ce este creat de organismul însuși ca efect secundar natural al metabolismului.)

Acizi grași esențiali (EFA) acizi grași nesaturați (linoleic, linolenic și arahidonic) care nu pot fi sintetizați în organism și sunt considerați esențiali pentru menținerea sănătății.

Uleiuri esențiale cunoscute și sub denumirea de uleiuri volatile, uleiuri eterice sau esențe. Sunt de obicei amestecuri complexe de o mare varietate de compuși organici (de exemplu, alcooli, cetone, fenoli, acizi, eteri, esteri, aldehide și oxizi) care se evaporă atunci când sunt expuse la aer. Ele reprezintă, în general, principiile odorifere ale plantelor și au un efect larg asupra organismului, în special asupra sistemului nervos.

Hormon feminin estrogen (steroid) responsabil cu stimularea dezvoltării și menținerii caracteristicilor sexuale secundare feminine.
Proprietăți vasodilatatoare agresive și formatoare de acid.

Machine Translated by Google

Remedii pentru evacuatori care evacuează; se aplică mai ales purgativelor.

Evening Primrose Oil uleiul de semințe de Evening Primrose, bogat în acid gama linolenic.

Ierburi Excito-Motors care cresc reflexul motor și activitatea coloanei vertebrale.

Exocrin un termen aplicat glandelor a căror secreție ajunge la suprafața epitelială, fie direct, fie printr-un canal. Opusul endocrinului.

Proeminența exoftalmică a globului ocular. Expectorantul favorizează secreția de flegm și mucus din plămâni și gât (Mullein, Red Root, Lungwort).

Extrageți un preparat în care proprietățile unei plante sunt evidențiate de solvenți, căldură sau alte procese.

Grăsimi 1. Țesutul adipos al organismului, care servește drept rezervă de energie. 2. Unsoare, ulei. 3. În chimie, esterul trigliceridelor acizilor grași; unul dintr-un grup de compuși organici strâns asociați în natură cu fosfatidele, cerebrozidele și sterolii. Termenul de lipidă se aplică în general unei grăsimi sau substanțe asemănătoare grăsimii. Grăsimile sunt insolubile în apă, dar solubile în cloroform, benzen sau alți solvenți grăsimi. Grăsimile sunt hidrolizate prin acțiunea acizilor, alcalinelor, lipazelor (enzime de divizare a grăsimilor) și aburului supraîncălzit.

Solubil în grăsimi capabil să se dizolve în aceiași solvenți organici ca și grăsimile și uleiurile. Nu este solubil în apă.

Acizi grași oricare dintre mulți acizi organici din care sunt obținute grăsimile și uleiurile.

Febrifuge reduce febra (Fringe Tree, Feverfew, Tansy).

Fermentarea descompunerea oxidativă a substanțelor complexe prin acțiunea enzimelor sau a fermentelor, produse de microorganisme; bacteriile, mucegaiurile și drojdiile sunt principalele grupuri de organisme implicate în fermentație.

Fibre porțiunea nedigerabilă a materiei vegetale. Fibrele sunt o componentă importantă a unei diete sănătoase, deoarece sunt capabile să se lege de toxine și să le elimine din organism. Acționează ca o mătură intestinală electrică.

Fistulă trecere anormală (ca un tub) între două organe interne sau de la un organ la suprafața corpului.

Flavinul este unul dintr-un grup de pigmenți naturali solubili în apă care se găsesc în lapte, drojdii, bacterii și unele plante.

Glicozide flavonoidale și flavone Glicozidele au o gamă largă de efecte

Machine Translated by Google

pe corp. Fiecare glicozidă are și propriul efect individual. Unele sunt antispastice, diuretice, cresc circulația și acționează asupra țesutului cardiac.
Complexele de flavonoide cunoscute sub numele de bioflavonoide sunt esențiale pentru absorbția vitaminei C și pentru absorbția calciului (toate apar în natură împreună). Unele glicozide flavonoide (bioflavonoide) includ hesperidina, rutina și vitamina P.

Radicalii liberi un grup de atomi care sunt foarte reactivi chimic deoarece au cel puțin un electron nepereche. Deoarece se unesc atât de ușor cu alți compuși, radicalii liberi pot ataca celulele și pot provoca multe daune în organism. Se formează în grăsimi și uleiuri încălzite și, printre altele, ca urmare a expunerii la radiațiile atmosferice și la poluanții mediului. (Un om ingerează peste 125 lbs. de substanțe chimice pe an. Vorbiți despre radicalii liberi!)

Ciuperca face parte dintr-o clasă de organisme care includ drojdii, mucegai și ciuperci. Un număr de specii de ciuperci, cum ar fi Candida albicans, sunt capabile să provoace boli severe la gazdele imunocompromise.

Galactagogul favorizează secreția de lapte (semințe de anason, fenicul, verbena).

Plante Galactophyga care diminueaza sau opresc secretia de lapte (Afine, Scoarta de Cassia, Cranes-bill).

Gastralgia durere în stomac.

Inflamație gastrită a mucoasei stomacului.

Gastroenterita inflamație a mucoasei mucoasei stomacului și tractului intestinal.

Glandă un organ sau un țesut care secretă o substanță pentru a fi utilizată în altă parte a corpului, mai degrabă decât pentru propria funcționare.

Giardia un gen de protozoare flagelate, dintre care unele sunt parazite, găsite în tractul intestinal al oamenilor și animalelor domestice; transmis prin ingestia de chisturi în apă și alimente contaminate cu fecale; interferează cu absorbția grăsimilor; apa clocotită le inactivează.

Gleet secreția mucoasă în urină din uretră, în cazurile de gonoree cronică.

Glucoza este un zahăr simplu care este principala sursă de energie pentru celulele organismului.

Albumina vegetală cu gluten , o proteină care poate fi preparată din grâu, secară, orz și ovăz.

Glicogenul este un polizaharid (carbohidrat complex) care este forma principală în

Machine Translated by Google

care glucoză este stocată în organism, mai ales în ficat și mușchi. Este transformat înapoi în glucoză după cum este necesar pentru a furniza energie organismului.

Inflamația gută a articulațiilor. Articulațiile afectate pot fi în orice locație, dar guta începe de obicei în genunchi sau picior.

Analiza părului o metodă de determinare a nivelurilor de minerale, inclusiv atât metale toxice, cât și minerale esențiale, din organism prin măsurarea concentrațiilor acelor minerale din păr. Spre deosebire de nivelurile de minerale din sânge, cele din păr reflectă starea persoanei în câteva luni precedente și utilizarea lor la nivel celular.

Elemente metalice din metale grele a căror greutate specifică (o măsurare a masei în comparație cu masa apei sau a hidrogenului) este mai mare de 5,0.
Unele metale grele, cum ar fi arsenicul, cadmiul, plumbul și mercurul, sunt extrem de toxice.

Ierburi hemetice bogate în fier și mangan și care măresc și îmbogățesc corpusculii roșii ai sângelui (făcători de sânge) (Agrimony, Quassia, Yellow Dock, Papadia).

Paralizie hemiplegie a unei jumătăți a corpului.

Hemoglobina pigmentul roșu (conținând fier) din sânge care transportă oxigenul de la plămâni la țesuturile corpului. Hemoglobina este o proteină conjugată formată din hem (care este un purtător de fier) și globină (care este un purtător proteic simplu).

Hemolitic 1. substanță care distruge globulele roșii; 2. legate de distrugerea hematiilor.

Hemostatic oprește fluxul de sânge; tip de astringent care oprește sângerarea internă sau hemoragia.

Ierburi hepatice folosite pentru a întări, tonifica și stimula funcțiile secrete ale ficatului, determinând un flux crescut de bilă (Sigiliu de Aur, Papadie, Ciulin de lapte, Struguri Oregon).

Terapii pe bază de plante utilizează combinații de plante în scopuri de vindecare sau curățare. Plantele medicinale pot fi folosite sub formă de tincturi, tablete, capsule sau extract, precum și în băi, cataplasme, ceaiuri etc.

Ierburi herpatice care vindecă erupțiile cutanate și bolile de descuamare, cum ar fi pecingine. (Coarță de cătină, nai, satâri, năduș).

Histamina o substanță chimică eliberată de sistemul imunitar care acționează asupra diferitelor țesuturi ale corpului. Are efect de constrângere a tubului bronșic neted

Machine Translated by Google

mușchi, dilatând vasele mici de sânge, permițând astfel lichidului să se scurgă din diferite țesuturi și crescând secreția de acid din stomac.

Medicina holistică o formă de terapie care vizează tratarea întregii persoane (minte, corp și spirit), nu doar partea sau părțile în care apar simptomele.

Echilibrul homeostaziei mediului intern.

Mesageri chimici hormonali eliberați de glandele sistemului endocrin. Ele sunt eliberate direct în fluxul sanguin și transportate în țesuturile pe care le afectează. Hormonii se împart în două categorii: proteine și steroizi.
Toți hormonii sunt extrem de puternici. Sunt eficiente în cantități foarte mici.

Agenții hormonali ierburile care conțin fitosteroli sau hormoni utilizați de plantă pentru propria ei creștere sunt compatibile cu hormonii feminini și par să funcționeze ca blocuri de construcție pentru a oferi material gata preparat pentru producția hormonală. Unele ierburi, cum ar fi Chaste Tree Berry, se crede că acționează la nivelul glandei pituitare („mama hormonilor feminini”) și pot produce fie un efect estrogenic, fie un efect progestogen, deoarece organismul îl folosește pentru uzul propriu. Cele cunoscute ca estrogenice sunt folosite pentru a trata problemele de deficit de estrogen și sunt cu siguranță eficiente (False Unicorn Root). Wild Yam oferă singura sursă naturală cunoscută de progesteron.

Sistemul hormonal este format dintr-o serie de țesuturi, glande și celule. Glandele produc substanțe chimice (hormoni) care sunt secretate în fluxul sanguin.
Aceste substanțe chimice sunt fie direct eliberate în fluxul sanguin (prin glandele endocrine), fie eliberate prin tuburi numite conducte (glande exocrine).
Hormonii stimulează alte celule sau organe. Acestea reglează multe dintre activitățile organismului, inclusiv creșterea, dezvoltarea și homeostazia. În corpul uman pot exista până la 100 de hormoni, dar nu toți au fost determinați. Principalele glande exocrine sunt toate asociate cu sistemul digestiv. Principalele glande endocrine secretoare de hormoni din organism sunt tiroida, suprarenala, hipofizara, pineala, paratiroida si pancreasul (pancreasul este atat exocrin, cat si endocrin). Există două glande endocrine specifice genului - ovarele la femei și testiculele la bărbați.

Hidragogul favorizează evacuarea apoasă a intestinelor.

Acidul clorhidric (HCL) un constituent normal al sucului gastric. Cantitatea de concentrație de HCL în stomac variază, în funcție de mai mulți factori, inclusiv rata de secreție a sucului gastric și tipul de hrană consumată. El transformă pepsinogenul în pepsină și produce un mediu acid favorabil activității pepsinei; dizolvă și dezintegrează nucleoproteinele și colagenul; hidrolizează zaharoza; precipită cazeinogen; inhibă multiplicarea

Machine Translated by Google

bacterii, în special organisme putrefactive care fermentează acidul lactic și anumite forme patogene; stimulează secreția de către duoden; inhiba actiunea ptialinei si astfel opreste digestia salivara in stomac.

Hiperclorhidrie în exces de acid clorhidric în secreția gastrică (debit insuficient de acid gastric).

Hiperglicemie o concentrație anormală de zahăr în sânge.

Hipertensiune hipertensiune arterială cronică cauzată adesea de stres.

Hipertensiv folosit pentru a crește tensiunea arterială.

Hipertiroidismul (tiroida hiperactivă) o afecțiune cauzată de secreția excesivă a glandelor tiroide, care crește rata metabolică bazală, determinând o cerere crescută de alimente pentru a susține această activitate metabolică.
Semne și simptome - gușă, tremur fin al degetelor extinse și al limbii, nervozitate crescută, scădere în greutate, activitate intestinală alterată, intoleranță la căldură, transpirație excesivă, ritm cardiac crescut. Depozitele anorganice de iod, medicamentele, substanțele chimice și congestia creează acidoză și stimularea acestei glande.
Hipertiroidismul duce întotdeauna la hipotiroidism sau slăbirea glandei tiroide.

Hipnotice puternice relaxante nervoase si sedative care induc somnul (Salata verde, Floarea Pasiunii, Valeriana).

Hipoactiv 1. „Hypo” este greacă pentru dedesubt, dedesubt sau dedesubt. 2. glandă sau organ subactiv. Hipoglicemie nivel anormal de scăzut al glucozei în sânge; „glicemie scăzută”.

Hipotalamusul este zona creierului care conține neurosecreții care sunt importante în controlul anumitor activități metabolice, cum ar fi menținerea echilibrului hidric, metabolismul zahărului și grăsimilor, reglarea temperaturii corpului, secreția de hormoni de eliberare și inhibare și răspunsul la foame. Adăpostește glanda pituitară și este considerată „placa de comutare principală”.

Hipotiroidismul este o afecțiune datorată deficienței secreției tiroidiene, care are ca rezultat un metabolism bazal scăzut. Simptomele pot include obezitate sau dificultăți de pierdere în greutate, piele și păr uscat, tensiune arterială scăzută, puls lent, lenevire a tuturor funcțiilor, activitate musculară deprimată și depresie.

Hipertensiune hipertensiune arterială. De obicei definită ca o presiune obișnuită de repaus de 140/90.

Hipotensive utilizate pentru a reduce tensiunea arterială.

Iatrogen literal, „indus de medic”. Acest termen poate fi aplicat oricărui

Machine Translated by Google

stare medicală, boală sau alt eveniment advers care rezultă din tratamentul medical.

Imunostimulant un agent care stimulează sistemul imunitar într-o manieră nespecifică.

Infecție invazia țesuturilor corpului de către organisme cauzatoare de boli, cum ar fi viruși, protozoare, ciuperci sau bacterii.

Inflamație 1. reacție a țesuturilor la leziune; 2. Inflamația nu este infecție. Este o reacție a sistemului imunitar din corp la un compus acid sau o leziune a țesuturilor. Succesiunea modificărilor care apar în țesutul viu atunci când acesta este rănit în vreun fel. Zona inflamată suferă schimbări continue pe măsură ce procesele de reparare a corpului încep să se vindece și să înlocuiască țesutul lezat. 3. Inflamația este un proces conservator modificat de orice produce reacția, dar nu trebuie confundată cu infecția; cele două sunt condiții relativ diferite, deși una poate apărea din cealaltă. Acidoza este una dintre cele mai mari cauze ale inflamației. Inflamația este contrabalansată de organism cu steroizi, colesterol, electroliți și antioxidanți.

Infuzie un ceai de plante.

Insulina este un hormon produs de pancreas care reglează metabolismul glucozei (zahărului) în organism. Acționează ca un purtător prin pereții membranei celulare.

Interferonul 1. o proteină produsă de celule ca răspuns la infecția virală care împiedică reproducerea virală și este capabilă să protejeze celulele neinfectate de infecția virală. Include alfa, beta și gamma; 2. un grup de proteine eliberate de globulele albe care combat un virus; 3. o substanță puternică de îmbunătățire a sistemului imunitar care este produsă de celulele corpului pentru a lupta împotriva infecțiilor virale și a cancerului.

Flora intestinală bacteriile „prietenoase” și alte microorganisme prezente în mod normal în intestine, care sunt esențiale pentru digestia și metabolismul diferiților nutrienți și alimente.

In vitro în afara unui corp viu și într-un mediu artificial, ca un laborator (de exemplu, în eprubete).

In Vivo într-un corp viu al unui animal, plantă sau om, în afara unui mediu controlat sau a unui laborator.

Incontinenta incapacitatea de a controla urinarea sau defecatia.

Leneș indolent ; provoacă puțină sau deloc durere, se vindecă lent.

Inferior dedesubt.

Machine Translated by Google

Ierburi insecticide care sunt folosite pentru a distruge sau a respinge insectele (Coaja/Frunzele de nuc negru, Cohosh negru, Rue, Quassia).

Intercostal între coaste.

Interstițial plasat sau situat între (spații din interiorul unui organ sau țesut); în jurul exteriorului celulelor.

Interleukina un tip de citokină care permite comunicarea între leucocite și alte celule active în inflamație sau răspunsul imun mediat de celule.
Rezultatul este un răspuns maximizat la un microorganism sau alt antigen străin.

Intracelular în interiorul celulelor.

Plante iritante care produc un grad mai mare sau mai mic de excitație vasculară atunci când sunt aplicate pe epidermă sau pe suprafața pielii (Cascara Sagrada, rășină Kava Kava, urzică, rădăcină de piatră).

Icterul este o afecțiune cauzată de creșterea bilirubinei în organism și caracterizată printr-o îngălbenire a pielii.

Jejunul a doua porțiune a intestinului subțire (de la duoden la ileon). Are aproximativ opt picioare lungime și cuprinde două cincimi din intestinul subțire.

Laxative purgative ușoare. Promovați mișcările intestinale.

Leziuni o zonă circumscrisă de țesut alterat patologic; o rană sau o rană; un singur plasture infectat într-o boală de piele.

Lipide oricare dintr-un grup de grăsimi sau substanțe asemănătoare grăsimilor caracterizate prin insolubilitatea lor în apă și solubilitatea în solvenți grăsimi, cum ar fi alcoolul, eterul și cloroformul. Termenul este mai degrabă descriptiv decât un nume chimic, cum ar fi proteină sau carbohidrați. Include grăsimi adevărate (esteri ai acizilor grași și glicerol); lipoide (fosfolipide, cere-brozide, ceară); și steroli (colesterol, ergosterol).

Lipotrop favorizează fluxul de lipide către și dinspre ficat.

Litotripticele dizolvă sau descarcă concreția urinară și biliară (cum ar fi pietrele la rinichi). Ajută la dizolvarea calculilor din corp. (Rădăcină amară, Mătură de măcelar, Satâri).

Anestezice locale Ierburi care produc pierderea senzației (anestezie) atunci când sunt aplicate local pe o suprafață (Ulei de Chimiu, Coca, Kava Kava).

Lichidul limfatic conținut în vasele limfatice, care curge prin limfatic

Machine Translated by Google

sistemul să fie returnat în sânge. Limfa este pentru celulele imune ceea ce serul din sânge este pentru celulele roșii din sânge. Limfa se curăță singură prin rinichi, colon și piele.

Sistemul limfatic acel sistem care include toate structurile implicate în transportul limfei de la țesuturi la sânge. Include capilarele limfatice, lactele, ganglionii limfatici, vasele limfatice și canalele limfatice principale (ductul limfatic toracic și drept).

Ganglionii limfatici organe situate în vasele limfatice care acționează ca filtre, captând și îndepărtând materiale străine. De asemenea, formează limfocite, care sunt celule imune care dezvoltă capacitatea de a căuta și distruge agenți străini specifici. Ganglionii limfatici sunt ca niște fose septice care rețin și neutralizează toxinele și proteinele străine de către celulele imune și/sau enzimele.

Limfocit un tip de globule albe găsite în limfă, sânge și alte țesuturi specializate, cum ar fi măduva osoasă și amigdalele. Există mai multe categorii diferite de limfocite, denumite limfocite B, limfocite T și limfocite nule (sau non-B, non-T). Aceste celule sunt componente esențiale ale sistemului imunitar. Limfocitele B sunt în primul rând responsabile pentru producția de anticorpi, în timp ce limfocitele T sunt implicate în atacul direct împotriva organismelor invadatoare. Este celula T-helper, un subtip de limfocit T, care este celula primară infectată și distrusă de virusul imunodeficienței umane (HIV), virusul care provoacă SIDA (fabricat de om).

Rinichi o pereche de organe așezate în partea din spate a cavității abdominale care formează urina din plasma sanguină. Cele peste un milion de mici unități de filtrare ale fiecărui rinichi (numite glomeruli) procesează deșeurile chimice și excesul de apă din organism, care produce urină. Sunt principalii regulatori ai apei și electroliților și mențin conținutul acido-bazic al sângelui și al fluidelor corporale.
Rinichii sunt unul dintre cele patru organe eliminatorii ale corpului. Lipsa unei eliminări adecvate înseamnă o stagnare a sistemului limfatic.

Celulele Kupffer Aproximativ 50% din toate macrofagele se găsesc în ficat ca celule Kupffer.

Macrofage 1. un monocit care a părăsit circulația și s-a așezat și s-a maturizat într-un țesut; 2. Alături de neutrofile, macrofagele sunt celulele fagocitare majore ale sistemului imunitar. Ei au capacitatea de a recunoaște și de a ingera toate antigenele străine prin receptorii de pe suprafața membranelor lor celulare; aceste antigene sunt apoi distruse de lizozomi. Plasarea lor în țesuturile limfoide periferice permite macrofagelor să servească drept principalii captatori ai sângelui, curățându-l de celulele și celulele anormale sau vechi.

Machine Translated by Google

resturi precum și organisme patogene. 3. De asemenea, au un rol vital prin procesarea antigenelor și prezentarea acestora la celulele T, activând răspunsul imun specific. De asemenea, ei eliberează mulți mediatori chimici care sunt implicați în apărarea organismului, inclusiv interleukina-1 și complementul.

Malabsorbție din punct de vedere nutrițional, o incapacitate de a absorbi nutrienții din tractul intestinal în fluxul sanguin. În primul rând din cauza impacturilor, inflamației și digestiei pancreatice proaste.

Ierburi mature care favorizează maturarea sau coacerea (aducerea la cap) a tumorilor, furunculelor, ulcerelor, carbunculelor etc. (coarță de dafin, rădăcină de brusture, pătlagină, doc galben).

Menoragie sângerare excesivă în timpul menstruației.

Meridianele în medicina chineză, căile specifice ale fluxului de energie în organism. Cele paisprezece canale din corp prin care circulă qi (energia universală sau forța lui Dumnezeu).

Metabolizarea proceselor fizice și chimice necesare pentru susținerea vieții, inclusiv producerea de energie celulară, sinteza unor substanțe biologice importante și degradarea diferiților compuși.

Minerale 1. un element sau compus anorganic (în special unul solid) care apare în natură. (Anorganice, nu de origine animală sau vegetală.); 2. o substanta anorganica ceruta de organism in cantitati mici.

Moleculă 1. cea mai mică cantitate în care poate fi divizată o substanță fără a-și pierde caracteristicile; 2. o combinație chimică de doi sau mai mulți atomi care formează un compus chimic specific.

Monocite celulele albe din sânge care sunt una dintre primele linii de apărare în procesul inflamator.

Monoplegia paralizie a unui singur membru.

Argile de lac Montmorillonite utilizate în nutriție ca sursă de oligominerale.

Mucus este un fluid viscoz secretat de membranele mucoase și glande, constând din mucină, leucocite, săruri anorganice, apă și celule epiteliale. Acest mucus acționează ca un protector și detoxifiant.

Ierburi mucilaginoase cu proprietăți mucilaginoase (liniștitoare) asupra membranelor și țesuturilor mucoase inflamate (Bladderwrack, Comfrey, Evening Primrose, Marshmallow).

Midriatic dilată (mărește) pupila (Belladonna, Coca, Scopola).

Machine Translated by Google

Ierburi miotice care provoacă contracția mușchilor ciliari ai ochiului (fac pupila mai mică) (Arena Nut, Jaborandi).

Narcoticele deprimă sistemul nervos central, astfel ameliorând durerea și favorizând somnul (Belladonna, Coca, Grindelia).

Ierburi cu greață care produc greață sau nevoia de a vomita atunci când sunt luate în doze mari (asemănătoare cu emetice) (Lobelia, Quassia, Vervain).

Inflamația nefrită a rinichilor (Bugleweed, Culver's Root, Hipotens).

Nervin un tonic pentru nervi. Ajută la ameliorarea durerii și la reglarea sistemului nervos. De asemenea, întărește activitatea funcțională a sistemului nervos. Poate fi stimulant sau sedativ. (Skullcap, Lobelia, Valerian).

Neurastenie slăbiciune severă a nervilor; epuizare nervoasă.

Neuromuscular care privește atât nervii, cât și mușchii.

Neuropatie un complex de simptome cauzate de anomalii ale nervilor motorii sau senzoriali. Simptomele pot include furnicături sau amorțeală, în special la nivelul mâinilor sau picioarelor, urmate de slăbiciune musculară progresivă progresivă.

Neurotransmițător 1. o substanță chimică care transmite impulsuri nervoase de la o celulă nervoasă la alta (include acetilcolina, dopamina, acidul gamma-aminobutiric, epinefrina, nor-epinefrina și serotonina); 2. substan e care transmit impulsuri nervoase către creier.

Nevroticele acționează asupra sistemului nervos.

Neutrofilele sunt responsabile pentru o mare parte din protecția organismului împotriva infecțiilor. Ei joacă un rol principal în inflamație, sunt ușor atrași de antigenele străine (chemotaxie) și îi distrug prin fagocitoză.

Celule NK celule ucigase naturale.

Noradrenalina este un neurotransmițător produs de medula suprarenală, similar ca proprietăți chimice și farmacologice cu epinefrina, dar este în principal un vasoconstrictor și are un efect redus asupra debitului cardiac.

Nutraceutic 1. un produs sau supliment pe bază de alimente sau nutrienți conceput sau utilizat pentru un scop clinic sau terapeutic specific; 2. folosirea principiului activ dintr-o planta; creșterea potenței sale; apoi adăugându-l înapoi pentru a forma o formulă de mare potență.

Substanțe nutritive necesare organismului pentru a menține viața și sănătatea.

Nutritivele cresc greutatea și densitatea; hrănește corpul. Ajută la aprovizionare

Machine Translated by Google

material pentru reconstrucția țesuturilor.

Estrogenic o substanță care afectează funcțiile sexuale feminine.

Vindecarea oftalmică a tulburărilor și bolilor oculare (Afine, Eyebright, Marshmallow).

Osteomielita Inflamație a osului, în special a măduvei.

Osteoporoza este o tulburare în care mineralele se scurg din oase, făcându-le progresiv mai poroase și fragile. Un rezultat al acidozei și hipotiroidismului.

Ovarele 1. situate în cavitatea pelviană a femeilor; responsabil pentru dezvoltarea caracteristicilor sexuale; unele efecte asupra creșterii; 2. produce ovulul (oul) si secreta hormonii feminini estrogen si progesteron.

Oxidarea o reacție chimică în care oxigenul reacționează cu o altă substanță, rezultând o transformare chimică. Multe reacții de oxidare au ca rezultat un anumit tip de deteriorare sau deteriorare.

Hormonul hipofizar oxitocina care stimulează contracțiile uterine (pentru a induce și a ajuta travaliul la naștere) și producția de lapte.

Genul Oxyuris de viermi intestinali nematozi care include oxiuri (numiți și vierme și vierme de mare).

Pancreas Atât organ exocrin, cât și endocrin, el secretă enzime (amilază, lipază) care ajută la digestia alimentelor în intestinul subțire; produce, de asemenea, hormoni (glucagon, insulina) care, atunci cand sunt absorbiti de sange, ajuta la reglarea metabolismului carbohidratilor prin controlul nivelului de zahar din sange.

Parazit un organism care trăiește și se hrănește cu slăbiciunile și toxicitatea unui alt organism, cunoscut sub numele de gazdă, fără a contribui la supraviețuirea gazdei. În corpul uman, paraziții pot invada celulele slăbite sau pot trăi într-un sistem limfatic toxic.

Ierburi paraziticide care ucid sau distrug paraziții animale și vegetale din organism.

Sistemul nervos parasimpatic o parte a sistemului nervos autonom care acționează în mod normal ca echilibru pentru sistemul simpatic odată ce o criză a trecut sau în situații nestresante. Aduce constricția pupilelor, încetinirea ritmului cardiac și constricția bronșiilor. De asemenea, stimulează formarea și eliberarea de urină și activitatea tractului digestiv. De exemplu, saliva curge mai ușor și cantitatea și fluiditatea ei

Machine Translated by Google

crește.

Glanda paratiroidă situată pe partea din spate a glandei tiroide, secretă un hormon, parathormon, care reglează metabolismul calciului și fosforului.
Afectează indirect iritabilitatea musculară. includ hipoparatiroidismul sau hiperparatiroidismul.

Puncte slabe

Patogen un microorganism sau o substanță (proteină străină) capabilă să producă un răspuns imun; creând modificări patologice.

Paturient stimulează contracțiile uterine care induc și ajută travaliul (Birthwort, Black and Blue Cohosh, Rue).

Vindecarea pectorală a problemelor din zona bronhopulmonară.

Pepsina enzima principală a sucului gastric (stomac), care transformă proteinele în proteoze și peptone. Este format din celulele glandelor gastrice și își produce activitatea maximă la un pH de 1,25 până la 2,25.

Peristaltismul este o contracție progresivă sub formă de undă a mușchilor netezi ai tractului digestiv sau a mușchilor colonului, care mută subprodusele alimentare de-a lungul și elimină deșeurile.

Ierburi peristaltice care stimulează și cresc peristaltismul, sau contracțiile musculare (ca în intestine) (Aloe, Cascara Sagrada, ulei de măsline, pudră de rubarbă de curcan).

Echimoze petechie . pH

(potențialul hidrogenului) o scară utilizată pentru a măsura aciditatea sau alcalinitatea relativă a substanțelor. Scala merge de la 0 la 14, 7 fiind considerat neutru. Sub 7 indică mai mult acid, peste 7 indică mai mult alcalin.

Fagocitoza distrugerea bacteriilor (microorganismelor) și/sau a particulelor prin ingestia și digestia de către un fagocit (o celulă imunitară).

Compuși fenolici fenolul sau compușii fenolici alcătuiesc mulți constituenți importanți ai produselor botanice. Acești compuși fenolici sunt antiseptici, antiinflamatori, antispastici și anti-durere în acțiunile lor.
Compușii fenolici combinați cu un zahăr pot forma glicozide.

Fitochimice oricare dintre multele substanțe prezente în fructe și legume care au diferite proprietăți de promovare a sănătății. Substanțele fitochimice par să protejeze împotriva anumitor tipuri de cancer. Majoritatea constituenților plantelor ar putea fi numiți fitochimici.

Glanda pineală o glandă endocrină din creier, în formă de conă de pin. The

Machine Translated by Google

glanda pineală sintetizează melatonina. Melatonina este inhibată atunci când lumina lovește retina. Această glandă mică este considerată de mulți a fi glanda spirituală.
Unul dintre scaunele sau ușile pentru Spirit în lumea fizică.

Glanda pituitară este un corp mic, gri, rotunjit, atașat la baza creierului, care secretă hormoni care reglează tiroida, suprarenale și alte organe endocrine. Este adesea denumită „glanda principală” a corpului și secretă o serie de hormoni care reglează multe procese corporale, inclusiv creșterea, reproducerea și diverse activități metabolice.

Plasați o masă grasă, fibroasă, care conține colesterol în căptușeala arterelor și a altor țesuturi. Acumularea de placă în artere este o cauză principală a ocluziilor cardiovasculare, provocând accidente vasculare cerebrale și atacuri de cord. Depunerile de placă pe dinți pot duce la afecțiuni ale gingiilor. Boala Alzheimer este asociată cu acumularea de plăci în țesutul creierului care provoacă o lipsă de nutriție a celulelor.

Trombocitele discuri rotunde, ovale, găsite în sângele vertebratelor. Sunt fragmente de megacariocite, celule mari care se găsesc în măduva osoasă. Trombocitele joacă un rol important în coagularea sângelui, hemostaza și formarea trombului sanguin.

Cataplasma un amestec extern (topic) de plante aplicat la o leziune, arsura, tumora, furuncul etc.

Portal referitor la intrarea într-un organ, în special cel prin care sângele este transportat către ficat.

Posterior spre capătul din spate sau caudal; opus anterior. La oameni, spre spate; dorsal. Situat în spate, venind după.

Progesteron 1. un steroid antiinflamator; 2. ajută la creșterea și dezvoltarea organelor de reproducere feminine și a caracteristicilor sexuale secundare; 3. determină creșterea și maturarea endometrului uterului în timpul ciclului menstrual. Uneori folosit pentru a trata tulburările menstruale și problemele menopauzei.

Agenți profilactici care previn boli.

Prostaglandine orice număr de substanțe chimice asemănătoare hormonilor care sunt produse în organism din acizi grași esențiali și care au efecte importante asupra multor organe. Ele influențează secreția de hormoni și enzime și sunt importante în reglarea răspunsului inflamator, a tensiunii arteriale și a timpului de coagulare a sângelui.

Ierburi de protecție care servesc ca învelișuri de protecție pentru abrazive, inflamate sau

Machine Translated by Google

părțile rănite atunci când sunt aplicate local pe o suprafață (Acadia, ulei de ricin, semințe de in, marshmallow).

Proteinele complectează compuși organici pe bază de azot alcătuiți din diferite combinații de aminoacizi. Proteinele sunt elemente de bază ale tuturor țesuturilor animale și vegetale.

Substanțele biologice precum hormonii și enzimele sunt, de asemenea, compuse din proteine. Organismul produce proteinele specifice de care are nevoie pentru creștere, reparare și alte funcții din aminoacizi care sunt fie extrași din proteinele dietetice, fie fabricați din alți aminoacizi. Proteinele servesc și ca purtători (de exemplu, hemoglobina, insulină etc.).

Prurit mâncărime severă.

Ierburi înțepătoare care provoacă o senzație puternică de înțepătură, acre și pătrunzătoare în organele senzoriale (Piper negru, Cardamom, Cayenne, Muștar).

Purgativ o substanta care favorizeaza evacuarea viguroasa a intestinelor; folosit de obicei pentru ameliorarea constipatiei severe.

Putrefacția 1. putrezire și putregai; 2. descompunerea materiei animale, în special a proteinelor asociate cu produse urat mirositoare și otrăvitoare, cum ar fi ptomainele, mercaptanii și hidrogenul sulfurat, cauzate de anumite tipuri de bacterii și ciuperci; de asemenea, procesul de descompunere a compușilor proteici prin putrezire.

Pielită inflamație a pelvisului, a rinichiului și a calicilor acestuia.

Qi sau ch'i în chineză, conceptul de forță vitală; energie vitală.

Celule roșii din sânge Celulele sanguine care conțin pigmentul roșu hemoglobină și transportă oxigen și dioxid de carbon în fluxul sanguin.

Regenerare reconstruind și întărind organismul. Necesită un mediu alcalin cu nutrienți „vii” electric.

Refrigerantul reduce temperatura corpului și ameliorează setea (Arpaci, Borage, Couch Grass, Chickweed).

Relaxantul tinde să relaxeze și să elibereze tensiunea, în special tensiunea musculară.

Resolvenții ajută la promovarea rezolvării sau disipării excrescentelor patologice (Nic, Soc, Ciulin de lapte, Sunătoare).

Restaurator un agent care este eficient în recâștigarea sănătății și a forței; restabilește activitatea fiziologică normală (rădăcină de astragalus, toate ginsengurile și Goldenseal).

Rinite inflamație a mucoasei nazale.

Machine Translated by Google

Rizom o tulpină subterană, adesea târâtoare.

Adeziune sau lipire de celule roșii din sânge. Cauzata de acidoza, care creeaza o atmosfera anionica in care lipidele, aminoacizii, mineralele etc., adera la peretii celulari si intre ele.

Rubefacient cu aplicare locală stimulează dilatarea și acțiunea capilară (atragerea sângelui din țesuturile și organele mai profunde și astfel ameliorând congestia și inflamația), provocând roșeață a pielii (Bryony Negru, Cayenne, Cuișoare, Urzică, Hrean, Sasafras, Ghimbir Jamaican).

Compuși de saponină din plante importanți pentru proprietățile lor antiinflamatorii și expectorante. Saponinele au fost folosite în sinteza cortizonului și, în unele cazuri, a hormonilor sexuali.

Grăsimi saturate 1. o grăsime care este solidă la temperatura camerei. Majoritatea grăsimilor saturate sunt de origine animală, cu excepția câtorva, precum uleiul de cocos și uleiul de palmier, care provin din plante. 2. acizi grași complet legați.

Scorbutic privind sau afectat de scorbut.

Varietatea scrofulă de adenită tuberculoasă.

Sedativ calmează sau calmează prin scăderea activității funcționale.

Septicemia prezența bacteriilor patogene în sânge; intoxicații cu sânge.

Serotonina, un neurotransmițător găsit în principal în creier; considerată esențială pentru relaxare, somn și concentrare.

Serează porțiunea fluidă a sângelui.

Sialogogue promovează secreția și fluxul de salivă (Blue Flag, Elder Bark, Turkey Rhubarb).

Carbohidrați simpli un tip de carbohidrați care, datorită structurii sale chimice de bază, este rapid digerat și absorbit în fluxul sanguin. De exemplu: glucoză, galactoză și fructoză.

Țesutul muscular neted (Muscularis Mucesae), cunoscut și sub numele de Sistem muscular involuntar (visceral, neted). Aceștia sunt mușchii stomacului și intestinelor, pereții arterelor și venelor și alte câteva locuri din corp.
Ei răspund automat, fără control conștient (deși o persoană are control parțial asupra unora dintre acești mușchi). Sunt de obicei nestriate și netede, în special acei mușchi ai intestinului.

Soluție un lichid sau gaz, care constă din una sau mai multe substanțe (solute). Lichidul în care sunt dizolvate substanțele se numește solvent și

Machine Translated by Google

substanță dizolvată, substanța dizolvată.

Somatic legat de celulele sau țesuturile nereproductive.

Somnifaciente soporifice.

Ierburi soporifice care induc un somn relaxant (Catnip, Hamei, Floarea Pasiunii, Valeriana).

Sorbefacienții provoacă absorbția.

Spasmolitic care tinde să verifice spasmele. (Vezi: Antispastic.)

Ierburi specifice care au o influență curativă directă asupra anumitor deficiențe ale țesuturilor individuale.

Spermatoree anormal de frecventă pierdere involuntară de material seminal fără orgasm.

Spondiloza imobilitate anormală și fixarea articulațiilor vertebrale.

Celulele scuamoase o celulă epitelială plată, solzoasă.

Hormoni steroizi derivați din lipide și produși de cortexul suprarenal și glandele sexuale. Au o gamă largă de efecte. Steroizii pot acționa ca antiinflamatoare și pot afecta metabolismul și reproducerea, precum și anabolismul și catabolismul sistemic. Steroizii sistemici sunt produși în glandele suprarenale. Steroizii pentru reproducere sunt produși în gonade.

Ierburi sternutatorii care irită membranele mucoase din căile nazale, care provoacă strănut (Wood Betony, Bayberry, Cayenne, Sneezewort).

Ierburi stimulatoare care cresc activitatea funcțională și energia în organism (întărește metabolismul și circulația) (Boneset, Ceai Brigham [Ephedra], Feverfew, Ginseng, Frasin înțepător, Trifoi roșu, Rozmarin, Pelin, Sorioară).

Stimulare acțiune iritante asupra mușchilor, nervilor sau organelor senzoriale prin care este evocată activitatea într-o parte.

Stomachicele ajută la întărirea funcțiilor stomacului. Ajută la promovarea digestiei, a apetitului și la ameliorarea indigestiei.

Stipticele ajută la oprirea sângerării printr-o acțiune puternic astringentă. De asemenea, contractă vasele de sânge (Nuc Negru, Consolă, Patlagină, Urzică).

Subcostal sub coaste.

Înlocuiți o plantă care este un înlocuitor acceptabil pentru o altă plantă (vezi:

Machine Translated by Google

Adulterant.)

Sudoricele ajută la provocarea transpirației active sau picăturilor. Stimulează producția și secreția de transpirație.

Zaharuri (simplu) zahăr în cea mai simplă formă biologică.

Zaharuri (complex) două sau mai multe molecule de zahăr simple legate între ele (de exemplu, maltoză, dextroză, zaharoză etc.).

Superior deasupra.

Sistemul nervos simpatic este o parte a sistemului nervos autonom care tinde să acționeze ca un accelerator pentru acele organe necesare pentru a face față unei situații stresante. Diviziunea simpatică domină în situațiile stresante, cum ar fi furia sau frica, iar răspunsurile corpului contribuie la luptă sau la fuga, cu activități neimportante precum digestia încetinită semnificativ. Majoritatea neuronilor simpatici eliberează neurotransmițătorul norepinefrină.

Sindromul este un grup de semne și simptome care apar împreună într-un model caracteristic unei anumite „boli” sau afecțiuni anormale legate de un efect specific.

Sinergică acțiunea simultană a două sau mai multe substanțe al căror efect combinat este mai mare decât suma fiecărei lucrări singure.

Sisteme ale corpului uman paisprezece în total; nouă sisteme majore. Acestea sunt: circulatorii, digestive, eliminatorii (intestinale, limfatice, urinare, tegumentare și imune), glandulare, musculare, nervoase, reproductive, respiratorii și scheletice.

Sistemică care se referă la sau afectează întregul corp.

Sistolic perioada de cea mai mare presiune în sistemul vascular arterial afectată direct de medula suprarenală și eliberarea neuro-transmițătorului.

Taeniafuges și Taeniacide ierburi care expulzează (taeniafuges) sau ucid (teniacide) viermii din tractul intestinal (ulei de ricin, semințe de castraveți, ferigă masculină, semințe de dovleac).

Taninuri din plante care posedă proprietăți astringente. Taninurile se leagă și acționează asupra diferitelor substanțe chimice și proteine pentru a forma protecție pentru piele și membranele mucoase. Taninurile sunt cunoscute pentru a ajuta la reducerea diareei, a sângerărilor interne, a reduce inflamația, arsurile și stimulează vindecarea rănilor. Taninurile acționează în condiții infecțioase.

Tenia oricare dintre câțiva viermi ca o panglică care infestează intestinele

Machine Translated by Google

nevertebrate, inclusiv oameni. Ele pot crește până la 20-30 de picioare lungime.

Celule T globule albe din sânge care facilitează sistemul imunitar. Ele încep ca celule B, călătoresc la glanda timus și se maturizează în celule T. Celulele T reflectă răspunsul imun condiționat.

Testiculele situate în scrotul masculin. O glandă endocrină specifică genului pentru dezvoltarea caracteristicilor sexuale; unele efecte asupra creșterii.

Testosteronul, un androgen găsit în testicule. Testosteronul este un hormon agresiv, de tip steroizi, produs în cortexul suprarenal atât al bărbaților, cât și al femeilor; responsabil pentru producția de spermatozoizi și caracteristicile sexuale secundare la bărbați.

Tetters boli de piele cu cosuri sau vezicule, cum ar fi herpes, pecingine, sau eczemă.

Glanda tiroidă cea mai mare dintre glandele endocrine; situat în gât. Această glandă produce hormoni, în principal tiroxină. Un hormon numit calcitonina este, de asemenea, produs în tiroida și este vital în utilizarea calciului. Funcția principală a hormonilor tiroidieni este de a regla metabolismul pentru producerea de căldură și energie în țesuturile corpului. Când este mărită, glanda tiroidă se numește gușă. Tiroida crește rata metabolică și influențează indirect creșterea și alimentația.

Organ timus situat deasupra inimii, mijlocul sternului; important în dezvoltarea răspunsului imun. Este esențială pentru maturarea celulelor T.

Tinctura un preparat obținut prin înmuierea (macerarea) unei plante medicinale într-o cantitate specificată de alcool de cereale pentru a-i extrage proprietățile.

Tinea capitis boala fungică a pielii a scalpului.

Tinitus zgomot sau zgomot în ureche.

Tonicele stimulează nutriția și măresc tonusul, energia și vigoarea sistemului. Îmbunătățește întregul sistem (Angelica, Centaury, Boneset, Mușețel german, Trifoi roșu, Sanicle, Self-Heal, Urzică, Sorioară).

Toxemia 1. o stare toxică a organismului care decurge din consumul de carne, produse lactate, zaharuri rafinate, bomboane, suc, cereale, medicamente chimice, vaccinări, medicamente etc. 2. o stare de acidoză.

Toxicitatea este calitatea de a fi otrăvitor. Reacțiile de toxicitate din organism afectează funcțiile corpului și/sau dăunează celulelor, afectând astfel sănătatea. (De asemenea

Machine Translated by Google

vezi: Toxemia.)

Toxină o substanță otrăvitoare de origine animală sau vegetală.

Oligoelemente minerale necesare organismului în cantități foarte mici.

Triglicerida un compus format din trei acizi grași plus glicerol. Ele sunt forma în care grăsimea este stocată în organism și sunt tipul principal de lipide din dietă. Aceste grăsimi stocate sunt folosite pentru energie suplimentară dacă organismul are nevoie. Ac ionează ca ni te baterii, înmagazinând energie până când este nevoie.

Grăsimi nesaturate orice grăsime din dietă care este lichidă la temperatura camerei. Grăsimile nesaturate provin din surse vegetale și sunt surse bune de acizi grași esențiali. (Ulei de semințe de in, ulei de floarea soarelui, ulei de șofran și ulei de primulă.)

Acidul uric este un produs rezidual al metabolismului proteinelor. Rinichii elimină acidul uric din organism. Consumul ridicat de proteine și obstrucția rinichilor duc la afecțiuni precum guta (acidoză) etc.

Uremia 1. stare toxică asociată cu insuficiența renală produsă de reținerea în sânge a substanțelor azotate excretate în mod normal de rinichi. 2. reflectii ale consumului ridicat de proteine sau defalcarea tesuturilor.

Utilizarea capacității organismului de a folosi un nutrient sau un combustibil. Cea mai mare parte a utilizării depinde de hormoni, steroizi sau neurotransmițători. Consumul și absorbția nu înseamnă utilizare.

Vasoconstrictor un agent care îngustează deschiderile vaselor de sânge, limitând fluxul de sânge prin acestea.

Vasodepresivul/Vasodilatatorul scade tensiunea arterială prin dilatarea (lărgirea) vaselor de sânge.

Ierburi vermicide care ucid viermii intestinali.

Ierburi vermifuge care provoacă expulzarea sau respinge viermii intestinali și tenia.

Agenți vezicante care provoacă vezicule, cum ar fi iedera otrăvitoare, stejarul sau sumacul.

Vilozități proces filamentos scurt întâlnit pe anumite suprafețe membranoase care acționează ca mecanisme de filtrare (găsesc în plămâni, intestine etc.).

Vitalitatea 1. ceea ce deosebește viețuitoarele de cele nevii. 2. animație, acțiune. 3. stare de a fi viu. 4. o stare de sănătate dinamică.

Vitamina oricare dintr-un grup de substanțe organice, altele decât proteinele,

Machine Translated by Google

carbohidrați, grăsimi, minerale și săruri organice care sunt esențiale pentru metabolismul, creșterea și dezvoltarea normală a organismului.

Uleiuri volatile uleiuri aromatice utilizate ca uleiuri esențiale terapeutic sau în parfumuri. Uleiurile volatile au fost folosite de secole. Antiseptice; ajută la stimularea producției de globule albe. Provoacă creșterea sucului digestiv; se spune că relaxează peristaltismul hiperactiv. De asemenea, se știe că au un efect asupra sistemului nervos central (sedează sau stimulează). Compușii volatili ai uleiului sunt fabricați din molecule simple până la complexe, inclusiv izopren, izopentan și terpene.

Muschii voluntari (scheletici) ai sistemului muscular din organism care raspund la controlul constient de la creier, adica muschii se contracta sau se alungesc, in functie de mesajele chimice pe care le primesc de la creier. Acești mușchi arată de obicei striați sau dungi atunci când sunt priviți la microscop.
Ele sunt atașate de oase prin tendoane.

Vulnerary ajută la vindecarea rănilor protejând împotriva infecțiilor și stimulând creșterea celulelor (Agrimony, Balsam de Gilead, Bladderwrack, Cleavers, Comfrey, Elder, Rue).

Celulă albă din sânge o celulă care funcționează în lupta împotriva infecțiilor și în repararea rănilor. Mai bine cunoscute ca celule imunitare, dintre care există multe tipuri.

Drojdia un tip de ciupercă unicelulară. Anumite tipuri de drojdie pot provoca infecții, cel mai frecvent în gură, vagin sau tractul gastrointestinal.
Infecțiile comune cu drojdie includ vaginita și afte. Candidoza este o afecțiune legată de creșterea excesivă a drojdiei Candida albicans.

Machine Translated by Google

ANEXA H

Prefixe si sufixe

A-	Fără, lipsă de
ab-	Departe de, nu
-capabil	Capabil
acu-	Auz
ac-	Referitor la, având
acro-	Extremități, toate părțile
anunț-	Spre, spre, aproape de
aden-	Glandă
-al	Exprimarea relației
-algia	Durere
ambi, ambo	În jur, pe ambele părți
un-	Fără, nu, lipsă de
ana-	Sus, înapoi, din nou
angio-	Navă
ante-	Înainte, înainte
anti-	Împotriva, contracararea
artr-	Comun
-ary	Asociat cu
-asis	Stare, stare de
auto-	Sine, cauzat de sine
bi-	Doi, dublu
bio-	Via ă
-explozie-	Bud, germen
brachy-	Mic de statura
brady-	Încet
burso-	Sac
cancer-	Cancer
cardio-	inima
cata-	Jos, jos, sub
-cele	Gol, hernie, tumoră
cefal-	Cap
cerebro-	Creier
col-	Bilă
colecist-	Vezica biliară
condr-	Cartilaj

Machine Translated by Google

-decide	Ucide
-cilia-	Proiecție asemănătoare părului
circum-	În jurul valorii de aproximativ
-clast-	Zdrobiți, spargeți
co-	Cu, împreună
com-, con-	Cu, împreună
contra-	Împotriva, opusul
-crină	A secreta
cripto-	Ascuns
cysto-	Vezica urinară sau sac
-cit-, cito-	Celulă
de-	Departe de
derm-	Piele
di-	Două, de două ori, dublu
dia-	Prin, în afară, peste
dis-	În afară de, opusul
-conductă-	Desenează, tub, canal
dura-	Greu
-dynia	Durere
dys-	Dificil, deranjat
e-, ec-	Afară, departe de
ecto-	Pe partea exterioară
-ectomie	Decupat
-edem-	Umfla
e-	În sau sânge
-emie	Sânge
ent-	În interior, în interior, în interior
endo-	În
entero-	Intestin
epi-	Pe, pe lângă
eritro-	Ro u
UE-	Ei bine, normal
ex-	Afară, departe de
exo-	Afară, pe partea exterioară
suplimentar-	In afara
-ferent	Transporta
-fistul-	Un pasaj îngust, țeavă
flex, flotă	Îndoi, întoarce
-formă	În formă, asemănătoare

Machine Translated by Google

gastro-	Stomac
-geneza	Produs, origine
luciu-	Limbă
glico-	Zahăr, dulce
-gram	Un desen, înregistrează, scrie
-gram	Instrument care înregistrează
hem(at)-	Sânge
hemi-	Jumătate, parte din
hepato-	Ficat
hetero-	Altfel, opus
hist-	Țesut
homeo-	La fel ca, cum ar fi
hidro-	Umed, apă
hiper-	Peste, mai mult decât în mod normal, excesiv
hipo-	Sub, dedesubt, deficitar, dedesubt
-ia	Exprimarea condiției
-iatr-	Tratează, vindecă, vindecă
-id	Exprimarea condiției
Sunt-	Nu
în-	În, în
infero-	În exterior, dedesubt
infra-	Dedesubt, dedesubt
inter-	Între, printre
intra-	În
-ism	Stare, stare de
izo-	Egal
-este	Inflama ie
-ity	Exprimarea condiției
kerato-	Corneea ochiului
kin-, cin-	A muta
leuco-	alb
-liga-	Lega
	Gras
buza-	Studii de
-logie -liza	Despărțirea, desfacerea, dizolvare
macro-	Mare
mal-	Rău
malaco-	Moale, o stare moale

Machine Translated by Google

catarg-	Sânul
megal	Mărit
melan-	Negru
mezo-	Mijloc, mijloc
meta-	Dincolo, după, schimbare
micro-	Mic
mito-	Ață, filament
mono-	Unul, singur, singur
-morph-	Formă, formă
multi-	Multe, multe
mielo-	Măduvă, măduva spinării
mio-	Mu chi
narco-	Amor eală
neo-	Nou
nefro-	Rinichi
neuro-	Nerv
oculo-	Ochi
odonto-	Dinte sau dinți
-oid	Exprimarea asemănării
oligo-	Puțini, puțini, puțini
-ologie	Studii de
-oma	Tumora
-op-	Vedea
oftalm-	Ochi
onco-	Masă, tumoare sau umflare
orto-	Drept, normal
-ory	Referitor la
-ose	Plin de
-oza	O condiție de
osteo-	Os
oto-	Ureche
-ous	Plin de, abundent în,
para-	Alături, dincolo, aproape de
-patie	Boală
-pect-	Piept, sân, torace
-penie	Deficiență, scădere
per-	Pe tot parcursul, excesiv
peri-	În jur, în jur
-phag-	Mânca
-phas-	Vorbește, rostește

Machine Translated by Google

-phil-	Ca iubirea
phleb-	Vena
-phobia	Frică
-plas/plasia	Formează, cresc
-platy	Plat, lat
-plegie	Paraliza, pierderea puterii
-plex	Impletire, retea
-pne,-pnee	Respira
pneumo-	Aer, gaz sau plămâni
păstaie-	Picior
-poie-	Face
poli-	Multe, multe
post-	După, în spate
pre-, pro-	Inainte, in fata
procto-	Anus, rect
pseudo-	Fals
psiho-	Minte, suflet
-ptoza	Căzând, căzut
pulmon-	Plămân
pio-	Puroi
re-	Înapoi, din nou, contrar
ren-	Rinichi
retro-	Înapoi, contrar cursului obișnuit
-reagie	Izbucnește, toarnă
-aree	Debit, descărcare
-rup	Pauză
sarco-	Carne sau cărnoasă
sclero-	Greu
scol-, scoli	Curbat, răsucit
-sfera de aplicare	Examina
-sectă	a tăia sau a împărți
semi-	Jumătate, parțial
sept-	perete despărțitor sau membrană
-sin	curba, îndoi, îndoi
somato-	Corp
somni-	Dormi
splen-	Splină
squam-	Scară
-staza	Oprește-te, stai pe loc

Machine Translated by Google

ste
st al-lea o-- NCh sunt rs otw

-stomie	Pentru a face un openir artificial
sub-	Sub, dedesubt, mai puțin
super-	Deasupra, sus, excesiv
supra-	Deasupra, peste, peste
sim-, syn-	Împreună, cu
tahi-	Rapid, rapid
-tein	A întinde
tele-	Departe, departe
termo-	Căldură
torac-	Cufăr
tromb-	Nodul, cheag
-pentru a mea	Tăiați, incizați
tox-	Otravă
-tract	A desena
trans-	Peste, prin, dincolo
tri-	Trei, al treilea
trei-	gaura, deschidere
-trof-	Hrănire
-trofeu	Dezvoltare, creștere
-tropic	Schimbarea, influențarea
- intoarce	Umfla
ul, ule	Mic mic
-uria	Urină
utero-	Uter
vaso-	Navă
vene-, vena-	Vena
-vezică-	Vezica urinara
viscer-	Organ intern
-vulse	Treci sau trage

Machine Translated by Google

Bibliografie

Aihara, Herman. Acid și alcalin. CA: George Ohsawa, Fundația Macrobiotică, 1986.

Alexandru, Joe. Propaganda Raw Foodist flagrantă! CA: Editura Blue Dolphin, 1990.

Amber, Ruben. Terapia prin culoare. NM: Aurora Press, 1983.

Anderson, Mary. Vindecarea culorii. NY: Harper & Row Publishers, 1975.

Andrews, Ted. Cum să te vindeci cu culoarea. MN: Llewellyn Publications, 1992.

Arlin, Dini, Wolf. Prima lege a naturii: dieta cu alimente crude. CA: Maul Editura Brothers, ediția a II-a, 1997.

Arlin, Stephen. Putere bruta! Construirea forței și a mușchilor în mod natural. CA: Editura Frații Maul; Ediția a II-a, 2000.

Balz, Rodolphe. Puterea vindecătoare a uleiurilor esențiale. WI: Lotus Light Press, ediția I, 1996.

Bensky, Dan și Barolet, Randall. Medicina chineză pe bază de plante: formule și Strategii. WA: Eastland Press, Inc., 1990.

Betel, mai. Puterea vindecătoare a ierburilor. CA: Melvin Powers, Wilshire Book Co., 1968.

Blunt, Wilfrid și Sandra Raphae. Planta Ilustrată. NY: WW Norton & Company, 1979.

Boxer, Arabella și Philippa Back. Cartea Ierburilor. Un ghid complet pentru Ierburi culinare. NJ: Thunder Bay Press, 1994.

Bragg, Paul și Patricia. Miracolul postului. Știința sănătății, ediția a 3-a, 1999.

Brennan, Barbara Ann. Mâinile Luminii. NY: Bantam Books, 1987.

Brown, Deni. Noua Enciclopedie a Ierburilor și a utilizărilor lor. NY: Editura Dorling Kindersley, 1995.

Brown, Donald. Rețete pe bază de plante pentru o sănătate mai bună. CA: Editura Prima, 1996.

Carrington, Hereward. Hrana naturală a omului. CA: Cercetare în sănătate,

Machine Translated by Google

1963.

Christopher, John. Scoala de vindecare naturala. UT: Christopher Publications, 1996.

Cohn, Robert. Laptele— Otrava mortală. NJ: Argus Publishing, Inc., 1998.

Copen, Bruce. Un curcubeu de sănătate. Anglia: Publicații academice, 1974.

Culpepper, Nicholas. Culpepper's Color Herbal. MA: Cărți de etaje, 1997.

Culpepper, Nicholas. Culpepper’s Complete Plant and English Physician. Marea Britanie: FoulSham & Co., Ltd., 1995.

Deoul, Kathleen. Mu amalizarea cancerului (genocid). MD: Cassandra Books, 2001.

Dodt, Colleen. Cartea Uleiurilor Esențiale: Crearea de amestecuri personale pentru minte și corp. VT: Storey Communications, Inc., 1996.

Douglass, William Campbell. Laptele bunătății umane nu este Pasteurizat. GA: Last Laugh Publishers, 1985.

Dubelle, Lee. Lucrări adecvate de combinare a alimentelor — Mărturie vie. CO: Nutri Books, Corp., 1987.

Dubin, Dale. Interpretarea rapidă a EKG-urilor. FL: Cover Publishing Co., ediția a 6-a, 2000.

Dykeman, Thomas, Elias și Peter. Plante sălbatice comestibile. Benedict Lust Publications, Inc., 1990.

Ehret, Arnold. Sistem de vindecare a dietei fără mucus. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.

Ehret, Arnold. Postul rațional. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.

Ehret, Arnold. Tratamentul definitiv al constipației cronice. Benedict Lust Publications, Inc., 2002.

Fathman, George și Doris. Alimente vii : sistemul perfect al naturii Nutriția umană. NY: Cancer Care Inc., 1986.

Feeney, Mary. Ritmurile cardiace: O abordare sistematică a interpretării. PA: WB Saunders Co., ediția a 3-a, 1997.

Foster, Steven. Renaștere pe bază de plante. UT: Gibb Smith Publisher, revizuit

Machine Translated by Google

ediție, 1993.

Foster, Steven și Yue Chongxi. Emisari de plante: aducerea chinezilor Ierburi spre Occident. VT: Healing Art Press, 1992.

Fratkin, Jake. Formule de brevet chinezesc pe bază de plante — Un ghid practic. CO: Shya Publications, 1985.

Gaeddert, Andrew. Ierburi chinezești în Clinica de Vest. CA: Fundația Get Well, 1998.

Gladstar, Rosemary. Vindecarea pe bază de plante pentru femei. NY: Fireside Simon și Schuster Inc., 1993.

Glasby, John. Dicționar de plante care conțin metaboliți secundari. PA: Taylor și Francis Inc., 1991.

Grauer, Ken. Un ghid practic pentru interpretarea ECG. Year Book Medical Pub., ediția a II-a, 1998.

Griffin, LaDean. Vă rog, doctore, aș prefera să o fac eu... Cu ierburi! UT: Hawkes Publishing, Inc., 1979.

Gurudas. Esențe de flori și vindecare prin vibrații. CA: Cassandra Press, ediția a II-a, 1989.

Harborn, Jeffrey și Herbert Baxter, editori. Dicționar fitochimic: un manual de compuși bioactivi din plante. PA: Taylor și Francis, ediția a 2-a, 1999.

Heinerman, John. Ghidul medicului pentru ierburi. UT: Woodland Publishing, 1987.

Hei, Barbara. Ghidul ilustrat al plantelor medicinale. NJ: New Horizon Press.

Hobbs, Christopher. Ginkgo: Elixirul tinereții. CA: Botanica Press, 1990.

Hobbs, Christopher. Manual pentru vindecarea pe bază de plante. Culinary Arts Ltd., 1994.

Hobbs, Christopher. Ciulinul de lapte — Planta Ficatului. CA: Botanica Press, ediția a II-a, 1993.

Hoffmann, David. Noua plante holistice. MA: Element Book Ltd., ediția a 3-a, 1991.

Holmes, Peter. Remedii cu jad: o referință chineză pe bază de plante pentru Occident (Volumul 1). CO: Snow Lotus Press, Inc., 1997.

Horowitz, Leonard G. Virusuri emergente, SIDA și Ebola, natură,

Machine Translated by Google

Accident sau intentionat? MA: Tetrahedron, Inc., 1998.

Hotema, Hilton. Viață lungă în Florida. Cercetare în sănătate, ediție Reprint, 1962.

Hunt, Ronald. Cele șapte chei pentru vindecarea culorilor. NY: HarperCollins, 1989.

Jensen, Bernard. Dincolo de sănătatea de bază. CA: Bernard Jensen, 1988.

Jensen, Bernard. Dezvoltarea unei noi inimi prin nutriție și a unei noi Mod de viata. CA: Bernard Jensen, 1995.

Jensen, Bernard. Manual medic-pacient. CA: Bernard Jensen Enterprises, 1978.

Jensen, Bernard. Magia laptelui de capră. CA: Bernard Jensen, 1994.

Jensen, Bernard. Ierburi: Vindecătorii Minuni. CA: Bernard Jensen, 1992.

Jensen, Bernard. Iridologie: Știința și practica în artele vindecării (Volumul II). CA: Bernard Jensen Enterprises, 1982.

Jensen, Bernard. Iridologie simplificată. CA: Bernard Jensen, 1980.

Jensen, Bernard. Ce este Iridologia? Ilustrat. CA: Bernard Jensen, 1984.

Katz, Michael și Ginny. Daruri ale maeștrilor pietrelor prețioase. SAU: Gemisfera, 1989.

Keville, Kathi. Ierburi pentru sănătate și vindecare. PA: Rodale Press, Inc., 1996.

Kloss, Jethro. Înapoi în Eden. Benedict Lust Publications, Inc., 1981.

Kroeger, Hanna. Paraziții — Inamicul din interior. CO: Hanna Kroger, 1991.

Kulvinskas, Viktoras. Viața în secolul 21. IA: 21st Century Publications, 1981.

Kulvinskas, Viktoras. Iubește-ți corpul sau cum să fii o hrană vie IA: 21st Century Publications, 1972.

Kulvinskas, Victoras. Survival Into the 21st Century Publications, 1975.

L'Orange, Darlena. Secretele de vindecare pe bază de plante ale Orientului. NJ: Prentice Hall, 1998.

Liberman, Jacob. Lumina — Medicina viitorului. NM: Ursul și

Machine Translated by Google

Companie, 1992.

Lopez, DA, RM Williams și M. Miehike. Enzimele – Fântâna Vieții. Germania: The Neville Press, Inc., 1994.

Lu, Henry. Sistemul chinezesc de remedii alimentare - prevenire și remedii. NY: Sterling Publishing Co., Inc., 1986.

Mauseth, James. Botanica: o introducere în biologia plantelor. MA: Jones & Barlett Pub., ediția a treia, 2003.

McBean, Eleanor. Acul otrăvit. Cercetare în sănătate, ediție Reprint, 1993.

McDaniel, TC Disease Reprieve. PA: Xlibris Corporation, prima ediție, 1999.

Meyer, Clarence. Plantatorul. IL: Meyer-books, 1986.

Miller, Neil Z. Vaccinuri: sunt cu adevărat sigure și eficiente? (Un ghid pentru părinți pentru fotografiile din copilărie). NM: New Atlantean Press, ediție revizuită și actualizată, 2002.

Monte, Tom. Medicină mondială — Ghidul Est/Vest pentru a vă vindeca Corp. NY: Fiii lui GP Putnam, 1993.

Murray, Michael. Alternative naturale pentru pierderea în greutate. NY: William Morrow and Company, Inc., 1996.

Meyer, Joseph. Bătrânul doctor al plantelor. IL: Meyer-books, ediția a 2-a, 1984.

Manualul Naturopat al formulelor pe bază de plante: un ghid practic și concis al utilizatorului de plante medicinale. CO: Kivaki Press, ediția a 3-a, 1994.

Olsen, Cynthia. Ghidul australian al uleiului de arbore de ceai . WI: Lotus Press, ediția a 3-a, 1998.

Parachin, Victor. 365 de motive bune pentru a fi vegetarian . NY: Avery Penguin Putnam, 1997.

PDR pentru medicamente pe bază de plante. NJ: Medical Economics Co., ediția a 2-a, 2000.

Pedersen, Mark. Herbologie nutrițională: un ghid de referință pentru plante medicinale. ÎN: Wendell W. Whitman Co., ediția a 3-a, 1998.

Pizzorno, Iosif. Sănătate totală. CA: Editura Prima, 1996.

Rector, Linda. Reînnoirea echilibrului feminin. CA: Vindecare sănătoasă

Machine Translated by Google

Publications, Inc., ediția a 4-a. 1997.

Rector, Linda. Reînnoirea sănătății și energiei masculine. CA: Vindecare sănătoasă Publications, Inc., ediția a 2-a, 1997.

Royal, Penny. Ierbător al tău. UT: Sound Nutrition, ediția a 3-a, 1982.

Omul de nisip, Amanda. AZ de remedii naturale. NY: Longmeadow Press, 1995.

Sanecki, Kay. Cartea Ierburilor. NJ: Quantum Books Ltd., 1996.

Santillo, Humbart. Enzimele alimentare: Veriga lipsă pentru sănătatea radiantă. AZ: Hohm Press; Ediția a II-a, 1993.

Santillo, Humbart. Vindecare naturală cu ierburi. AZ: Hohm Press, 1991.

Scalzo, Richard. Naturpathic Handbook of Herbal Forms—Un ghid practic și concis pentru utilizatorul plantelor medicinale. CO: Kivaki Press, ediția a 3-a, 1994.

Schauenberg, Paul. iar Paris, Ferdinand. Ghid pentru plante medicinale. CT: Keats Publishing, Inc., ediție Reprint, 1990.

Shelton, Herbert. Combinarea alimentelor este ușoară. Ontario: Willow Publishing, 1982.

Swahn, JO Tradiția condimentelor. MN: Stoeger Publishing Company, 2002.

Tenny, Louise. Sănătatea pe bază de plante de astăzi . UT: Woodland Publishing, ediția a 5-a, 2000.

Thie, John. Atinge pentru sănătate. CA: Devorss and Co., Publishers, 1979.

Thomas, Lalitha. 10 ierburi esențiale. AZ: Hohm Press, ediția a 2-a, 1995.

Tierra, Michael. Herbologie planetară. WI: Lotus Press, 1987.

Tierra, Michael. Calea ierburilor. NY: Cărți de buzunar; Ediție revizuită, 1998.

Tilden, John. Toxemia: cauza de bază a bolii. FL: Nat'l Health Assoc, 1974.

Tompkins, Peter și Christopher Bird. Viața secretă a plantelor. NY: HarperCollins, 1989.

Twitchell, Paul. Herbs, vindecatorul magic. CA: Eckankar, 1971.

Machine Translated by Google

Walker, Norman. Sănătatea colonului: cheia unei vieți vibrante. TN: Associated Publishers Group, ediția a II-a, 1997.

Walker, Norman. Apa îți poate submina sănătatea . AZ: Norwalk Press, 1996.

Walker, NW Deveniți mai tânăr. AZ: Norwalk Press, ediția a 2-a, 1995.

Walker, NW Ghidul Vegetarian pentru Dietă și Salată . Longman Trade/Caroline House, Ediție revizuită, 1995.

Walker, NW Sucuri proaspete de legume și fructe: ce lipsește în dvs Corp? Longman Trade/Caroline House, 1995.

Walker, NW Pur și simplu: control natural al greutății . AZ: Norwalk Press, 1981.

Walker, NW Calea naturală către o sănătate vibrantă . Longman Trade/Caroline House, 1995.

Weiss, Rudolf Fritz. Medicina pe bază de plante. NY: Thieme Medical Pub., ediția a 2-a, 2001.

Werbach, Melvyn și Michael Murray. Influențe botanice asupra bolilor — O sursă de cercetare clinică. CA: Third Line Press, ediția a 2-a, 2000.

Wigmore, Ann. Programul de sănătate și dieta lui Hipocrate. NJ: Avery Pinguin Putnam, 1984.

Wigmore, Ann. Cartea Iarbă de Grâu. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.

Wolfe, David. Sistemul de succes al dietei Sunfood. CA: Editura Maul Brother, ediția a 3-a, 2000.

Cărți despre consumul de alimente crude sunt disponibile la:

Prima lege a naturii

1475 North Cuyamaca Street

El Cajon, CA 92020

www.naturesfirstlaw.com

1-800-205-2350

Machine Translated by Google

Index

A

absorbție, 13

fitochimice acide, 96

acidoză, 46, 63, 71, 140–42, 150–51, 162

acizi, 100, 102. Vezi, de asemenea,

acupunctura și presopunctura cu pH, 293 adenozin difosfat (ADP), 20 adenozin trifosfat (ATP), 19, 20, 63, 64 țesut adipos (gras), 70

glandele suprarenale, 45–47, 111. 161, 170, 175, 196

formulă pe bază de plante pentru, 256–57

slăbiciune, 6, 46, 115, 116, 151, 154, 170–71, 175, 197

la femei, 46, 151–52

la bărbați, 46, 152

Virusul SIDA, originile, 123, 146

albumină, 325

alcooli, 119–20, 129. Vezi și uleiuri esențiale

lucerna, 236

alcalii, 100–102

echilibru alcalin/acid, 23–24. A se vedea, de asemenea , specii alcaline de pH, fluide corporale ale, 23 alcalinizare/alcalinizare, 183. Vezi și factorii de pH, ai alimentelor și regenerare, 101

alcaloizi, 97

alergii, 110

medicină alopată, 1, 304–5

Machine Translated by Google

Lapte de nuci de migdale, 229

aloe vera, 236–37

ALP (fosfatază alcalină), 325 celule

alfa, 47

ALT (alanin aminotransferaza), 325

aluminiu, 128

alveole (saci de aer), 58

aminoacizi, 113, 165

esențial și neesențial, 113

amigdalină, 76

amilază, 26, 73

anabolism, 72, 102

furie, 187

creșterea animalelor, 115–17 produse de origine animală, 114–16, 155, 190, 220. Vezi și diete bogate în proteine; carne; proteina(e)

reactie anionica, 99–100

anioni, 102

antibiotice, farmaceutice, 144

vs. anti-paraziți ai naturii, 271–74

anticorpi, 36–37

răspuns mediat de anticorpi, 36–37

antigeni, 34–35, 37

străini, 35

fitochimice antioxidante, 95–96

antispastice, 195 suc

de mere, 225

acid arahidonic, 69

aromaterapie, 294–97

Machine Translated by Google

arsen (As), 84–85
artere, 22
arteriole, 22
arome artificiale, 131
aspartam, 128
AST (aspartat aminotransferaza), 325 astm, 195–96 astragalus, 237 astringenți, fitochimic, 96 atriale, 21
atitudine, 106–7
auto-antigene, 35
iluzie „autoimună”, 36
sindroame autoimune, 40, 153, 154, 160
B
Răspunsul celulelor B, 35–36
celule B, 38
bacili, 147
bacterii, 146, 149
tipuri de, 146–47
Inghetata de banane, 230
banane, 105
Studiu de temperatură bazală, 6, 292
Test de temperatură bazală, 44, 163
ulei de busuioc, 295 bazofile, 38, 326
băi, aburi, 278–79
fasole, 226–27

Machine Translated by Google

ursuș, 253 benzen,

131

benzil/benzoic, 128 ulei

de bergamotă, 295

fructe de pădure, 214. Vezi și fructe

beriliu (B), 85 celule

beta, 47

BHA/BHT (hidroxianisol butilat), 128

afin, 237 bilă, 28

săruri biliare, 70

bilirubină, 325

bioelectromagnetică, 293–94

bioflavonoide, 77

transmutație biologică, 105 biotină,

77

ulei de mesteacăn, 295

principii amare, 97 black

cohosh, 237–38

ulei de semințe de curent negru, 70

carea de nuc negru, 238, 274

vezica urinară, 41–42, 172, 179

formulă pe bază de plante pentru, 260–61

sânge, 177

formulă pe bază de plante pentru, 257

analize de sânge, 321–22

deficiențe, 330

tensiune arterială, 6–7, 45, 151, 198, 201 formulă

pe bază de plante pentru, 258

Machine Translated by Google

compoziția serului de sânge, 23

analize de sânge

cum se interpretează, 322, 324–29

eșantion, 323

gruparea sângelui,

322 produse de îngrijire corporală,

naturale, 312

combustibili corporali, 161

limbajul corpului, 169–73 sistemele corpului, structurile și

funcțiile, 15–17 celule osoase, 58

măduvă osoasă, 59

structuri osoase, 59

oase

creștere și reparare, 59–60

terminologie, 59

tipuri de, 58–59

cărți, în Resouce Guide, 306

ulei de borage,

70 bor (B), 85–86

hormon de creștere bovin (rBGH), 112 formule

intestinale, pe bază de plante, 209–10, 262–63

gestionarea intestinului, sănătos, 208–9

intestine, 208

modalități de curățare, 209–11

creier, formulă pe bază de plante pentru, 257

țesut cerebral, regenerarea, 104

respirație, 3–4, 12 respirație,

profundă, 277–78 bronhii, 57

Machine Translated by Google

bronhiole, 57
bronșită, 185
bugleweed, 238
BUN (azot ureic din sânge), 324
brusture, 238
mătură de măcelar, 238–39
C

cadmiu (Cd), 86
cofeină, 119, 129
calciu (Ca), 79–80, 111, 324 ionizat, 324
utilizare, 103, 111
os spongios, 59
cancer, 111, 153–55, 188
cauze, 123, 153–55
detoxifiere pentru prevenire și vindecare, 155–57, 200–201, 205, 207 pancreatice, 200–201, 205 markeri tumorali, 321
bolnavi de cancer, 103, 104, 106
sprijinul familiei, 156
Candida, 145
capilare, 22
caramel, 129
carbohidrați, 13. Vezi și amidon; zahăr(i) subproduse digestive și metabolice, 66 metabolism, 65
carbon (C), 80
dioxid de carbon, 63, 324

Machine Translated by Google

acid carbonic, 63

anhidrază carbonică, 23

mușchii cardiaci, 53

sistemul cardiovascular, 21–24, 178. Vezi și sistemul circulator; întinerirea
inimii pe bază de plante pentru, 264–65

carnivore, 9

caragenan, 129

Supă de morcovi/dovleac, 231

cascara sagrada, 239

pachete cu ulei de ricin, 282–83

defalcare catabolică, 46, 72, 102

catalizatori, 100–102

reacție cationică, 99

cationi, 102

Supă de conopidă, 230

ardei cayenne (capsicum), 119, 239 diviziune

celulară, tipuri de, 20 săruri

celulare, 93

de bază, 93–95

membrana peretelui celular, 18

celule, 18–20, 139

cum intră nutrienții, 19–20

celuloză, 66, 73, 129

sistemul nervos central (SNC), 55

colul uterin, 56

ulei de mușețel, 295

chaparral, 239–40

medicamente chimice, 1, 6. Vezi și medicamente

toxicitate chimică, 125–32. Vezi și toxicitate

Machine Translated by Google

chimicale, toxice, 125–26, 131–32
zilnic, 126
a te proteja de, 133–34 surse de
informații despre, 128
top 20 periculoase
substanțe, 126
tipuri de, 125–32
produse pentru copii, 306
Ierburi chinezești, 310
chiropractic, 297
clor/clorură (Cl), 80, 129, 324 de potasiu,
93 de sifon, 93
ciocolată, 119
colecistochinină, 25, 26, 28
colesterol, 14, 150, 151, 328–29
colină, 77
crom (Cr), 86 „sindrom
de oboseală cronică”, 196 chim, 26
chimotripsină,
73 chimotripsinogen,
26
cili, 19
ulei de scorțișoară, 295
CIPRO, 273
circulație, 279
formulă pe bază de plante pentru, 258
circulatory system, 15, 172–73, 178. Vezi și sistemul cardiovascular
ulei de salvie, 295

Machine Translated by Google

lut, vindecare, 212

satâri, 240

ulei de cuișoare, 295

cobalt (Co), 86–87

cocobacili, 147

cafea, 119

clisme cu cafea, 119, 211

tratare la rece, 283–84

Colema Board, Dr. Jensen's, 210–11

colita, 192

colon, 41. Vezi, de asemenea, colonul

sistemului

intestinal, 210 energii de culoare și țesuturi pe care

le afectează, 299 terapie prin

culoare, 279, 298–301

culori ale

alimentelor, 300

consolă, 240 os

compact, 59 complement, 34 congestie. Vedeți producția de mucus și congestia

țesut conjunctiv, 21, 53

constiinta. Vezi energie; spiritualitate

constipație, 192, 209

alimente gătite, 62, 106. Vezi și alimente crude

cupru (Cu), 87

ulei de coriandru, 295

mătase de porumb, 240–41

cortizol, 45–46

corydalis, 241

cumarine, 97

Machine Translated by Google

creatinina, 325

creație, anatomia, (diagrama) 286 ulei

de chiparos, 295

citoplasmă, 18

citoschelet, 19

D

produse lactate, 31, 32, 110–12, 190

păpădie, 241

Rulouri de curmale/nucă de

cocos, 230 DEA (dietanolamină),

129 moarte,

289 deformări, corp, 143

deshidratare, 194, 202

celule delta,

47 , detoxifiere, 47 107–8, 182, 183, 198. Vezi și „criză de vindecare”; subiecte specifice și

homeostazie, 183

cum să faci organismul să se detoxifice,

187–89 limitarea sau oprirea medicamentelor în timpul, 197–

98 rolul ficatului în, 28

mental și emoțional, 186–87

naturopatia și știința, 184–85 obstacole și,

186–87

rata de, 188, 202

pentru tot restul vieții tale, 188–89 la

ce să te aștepți în timpul, 191, 197. Vezi și „criza de vindecare”

dureri și dureri, 193

modificări ale mișcărilor intestinale, 192–93

Machine Translated by Google

simptome de răceală și gripă, 191–92
febră, 194
inflamație generală, 194–95 arsuri
la stomac, 195
pierdere de energie sau epuizare, 196–97
congestie pulmonară, 195–
96 umflare și mâncărime,
197 vărsături, 193–94
gheara diavolului, 241
diabet zaharat, 64, 112, 159
cauze, 160–62
tratarea, 162–63, 188, 197–98
proceduri de diagnostic, 1–2, 5–6
diaforeza, 188
diaree, 192, 209
difuzie, 19–20
digestie, 13
enzime digestive, 73, 159
completând cu, 74 sistem
digestiv, 15, 24–29
întinerire pe bază de plante
pentru, 265 slăbiciuni
digestive, 74
digliceride, 130 diplococi, 146
dizaharide, 66
boala, 24, 143–44, 184
cauze, 138–42, 162–63 nu
se găsește în țesutul sănătos, 21
apă distilată, 132, 134, 281–82

Machine Translated by Google

diverticulită, 192

ADN (dezoxiriboză), 66

vaccin DPT (difterie-pertussistetanus), 122

medicamente. Vezi medicamente chimice; medicamente curățătorie

chimică, 132 periaj uscat al pielii, 278

duoden, 25, 27

E

Virusuri E-boli, 146

echinacea angustifolia, 241–42

EDTA, 129

ego, 288

Ehret, Arnold, 4

electroliți, 99, 140, 150

dezechilibre, 330

electromagnetism. Vezi energie eleuthero, 252

eliminare, 14, 18

sisteme eliminative, 16–17, 29–32. Vezi și sisteme specifice

Emerging Viruses (Horowitz), 121, 123

corp emoțional 286, 287

detoxifiere emoțională, 186–87

sănătate emoțională, 167–69

mintea, emoțiile și celulele, 167–68

osificare endocondrală, 59

glande endocrine, 43, 49–52, 154. Vezi și endometrul sistemului

glandular, 56

reticul endoplasmatic (RE), 18

endoteliu, 22

clisme, 119, 211–12

Machine Translated by Google

cum se face, 211–12

energizant, 183

energie, 18, 61–62, 232, 293–94. Vezi și spiritualitate

formulă pe bază de plante pentru, 259–60

niveluri de, 142

vindecare energetică, 304

enterită, 192

enzime, 19, 25, 67, 70, 72–74, 159

exogen, 73–74

inactiv, 73

sistemic, 72

eozinofile, 23, 38, 326

epidermă, 42

țesut epitelial, 21

eritrocite, 22–23 uleiuri

esențiale, 97, 294–97

estrogen, 48, 152

ulei de eucalipt, 295

ulei de primula, 70

excre ie. Vezi eliminare

exercițiu, 277

expectorație, 195

F

trompele uterine, 56

fals unicorn (helonias), 242

sprijinul familiei, 156

post/post, 204 cum

să „rupe”, 206

Machine Translated by Google

pregătire înainte, 205 tipuri
de
toate fructele, 204
toate alimentele crude, 204
suc, 205, 207
apă, 188, 205
când să „rupă”, 205–6
oboseală, 196–97
grăsimi (lipide), 13, 14, 68, 150, 151
compoziție, 68
subproduse digestive și metabolice, 71
metabolism, 69–71
surse, 69–70 tipuri
de, 68–69
acizi grași, 68
esențial, 69, 70
ulei de fenicul, 295
schinduf, 242
febră, 166, 194, 202
fibre, 224
Fisher, Barbara Loe, 122 de ani
flavone, 97
ulei din semințe de in, 70
flora, intestinală, 112
esențe de flori, 301, 306
vaccin antigripal, 121
fluor/fluor (F), 87, 131
de tei, 93
acid folic, 76

Machine Translated by Google

aditivi alimentari, 127. Vezi, de asemenea, aditivi specifici

combinarea alimentelor, 217–19

contaminanți alimentari, 127

prelucrare alimentară, comercial, 79

aliment(e)

alcaline și formatoare de acid, 215–16. Vezi, de asemenea , factorii de pH, ai culorilor

alimentelor, 300

conștiință și, 103–5

energie electromagnetică de

diverse, 104, 158

energie de, 103–5 cât

și cât de des, 221 pe care să mănânci,

214 întreg, viu, 106–8

elemente formate, 22, 23

parfumuri, artificiale, 131

ulei de tămâie, 295

Banane congelate, 230

alimente congelate, 105

fructoză, 64–66, 330

frugivore, 8, 10

fructe, 104, 187–88

alcaline și formatoare de acid, 216

combinarea alimentelor și, 218, 219

spălare, 133

care să mănânce, 214

dieta cu fructe, 157–58, 188, 200

sucuri de fructe, 222–25

salată de fructe, 229

Machine Translated by Google

fructarism, 4 __

fund, 56 ___

ciuperca, 145, 149

G

galactoză, 66

ulei de galbaun, 295

vezicii biliare, 28, 171, 177

înroșirea vezicii biliare, ___

280–81 gama ___

globuline, 37___

usturoi, 242–43___

sucuri ____

gastrice, 70 gastrită, 192 tulburări___

gastro-intestinale (GI) , gastro-intestinale (1192) , 177, 208, 212

și diabet, 162 ____

terapie cu pietre prețioase, __

301–2 gențiană,

243 ulei de geranium,

295 ghimbir, _

243 ulei de ____

ghimbir, 295 ginkgo biloba,

243–44 glande, 50–52. Vezi, de asemenea,

emoții specifice glandelor și, 168–69

endocrin și exocrin, 43 ___

limbajul, 170–73 ____ ___

sistemul glandular, 17, 49

întinerire pe bază de plante pentru,___

265–66 slăbiciuni glandulare, 6

Machine Translated by Google

glandulare, 313
Capsula lui Glisson, 27
glucoză, 27, 63, 64, 66, 322
utilizare glucoză/fructoză, 330
glicerol, 70
glicogen, 27
glicoproteine, 36
glicozide, 97
„Mâncătorii de Dumnezeu”, 4
sigiliu de aur, 244
aparat Golgi, 18 gotu
kola, 244–45 boabe,
164, 226 suc de
struguri, 225 suc
de struguri rapid, 207
ulei de grepfrut, 295
„alimente verzi”. Vezi super-alimente
produse verzi, 308
hormon de creștere, bovine, 112
guacamole, 229
Sindromul Războiului din Golf,
122, 146 gume, 129
H
analiza parului, 331
boabe de paducel, 245
HCT (hematocrit), 327
vindecare, 20 „criză de vindecare”, 7, 185, 191, 192, 197–99
cazuri de curățare, 200–201

Machine Translated by Google

efecte de curățare
ușoare, 199
moderată, 199–200
puternice, 199–200
rezultate finale ale procesului de curățare, 201–2
curățare inteligentă, 202–3 ce
să evitați în timpul, 202
Chestionar de sănătate, 174–81 obiceiuri
sănătoase, 276–79 inimă, 21–
22, 172–73, 178. Vezi și sistemul cardiovascular
formulă pe bază de plante pentru, 260
centrul inimii, deschis vs. închis, 168 arsuri la
stomac, 195
Helonias, 242
hemoglobină, 22, 327 vaccin
împotriva hepatitei B, 122–23 produse
din plante, 308–10 asociații din
plante, 311–12
formule din plante, 256–71
întinerire pe bază de plante
pentru toate sistemele corpului, 270–71
pentru fiecare sistem corporal, 264–70
școli de plante medicinale, 317–18
ceaiuri din plante, preparare, 235
tincturi din plante, 235–36
erbivore, 10
ierbologie, 302
ierburi, 185, 232–34
utilizări comune și tradiționale, 235–36

Machine Translated by Google

ghid de referință, 236–55
herpes, 146
diete bogate în proteine, 114
pericolele, 64, 115–18, 164–65
histamina, 34
Virusul HIV, originile, 123, 146 trusa de
prim ajutor la domiciliu, articole pentru,
203 homeopatie, 302
niveluri hormonale, 330
hormoni, 48–52, 112
și cancer, 153–54
Horowitz, Leonard, 121, 123 castan
de cal, 245
coada-calului, 245–46
Hotema, Hilton, 4, 118 acid
clorhidric (HCl), 67 hidrogen (H),
80–81 ion de hidrogen,
101 enzime hidrolitice,
73 hidroterapie, 302–3
hipertensiune arterială.
Vezi hipertiroidismul tensiunii arteriale,
44, 111. Vezi și tiroida, hipotalamus funcțional, 161–62 hipotiroidism,
44, 111, 163, 197. Vezi și
tiroida, ulei de isop funcțional, 295

eu

ileon, 25
boli, 3. Vezi și boli specifice

Machine Translated by Google

răspunsul celulelor imune
la antigene, 35–36 rolul
„markerilor” proteici, 36 tipuri de,
33–34, 37, 40 celule imune,
19
creație, 39–40
panoul imunitar, 326–29
răspuns imunitar, adevărat, 330
sistem imunitar, 16–17
extracelular, 32–33
întinerire pe bază de plante pentru,
266–67 intracelular,
33 imunitate, mediată celular, 37, 39
imunoglobuline, 36, 37
inflamație, 150, 155, 194–95
local, 33
sistemic, 33–34
inhalatoare, 195
inozitol, 78
insulina, 19, 20
sistemul tegumentar, 16, 42, 173 întinerire
pe bază de plante pentru, 267
interferoni, 34
interleukine, 35–36
curățare intestinală, 6
enzime intestinale, 25, 67, 70 sistemul
intestinal, 16, 41
întinerire pe bază de plante pentru,
267–68 intestine, subțiri, 25

Machine Translated by Google

osificare intramembranoasă, 59

iod, 281

ionizare, 101–2

iridologie, 5–6, 303

fier (Fe), 88

fosfat de, 93–94

toxicitate, 117–18

iritanți, 119–20

insulițe Langerhans, 47

izoprenoide, 98

alcool izopropilic, 129

istm, 56

mâncărime, 197

J

ulei de iasomie,

295 jejun, 25

Jensen, Bernard, 5, 210–11

suc de post, 205, 207

storcatoare, 206,

225 sucuri, 222–

25 suc, 207, 224–25

boabe de ienupăr,

246 ulei de ienupăr, 295

K

keratinocite, 42

cetoză, 71

rinichi, 41, 172, 179

Machine Translated by Google

formulă pe bază de plante pentru, 260–61

kinesiologie, 297

energie cinetică, 61

kinine, 34

Terapia Kneipp, 302

L

lactază, 25, 110

lactate, 30

acid lactic, 129

lactoză, 66, 110

laetril, 76

laringe, 58

ulei de lavandă, 295–96

plumb (Pb), 88–89

ulei de iarbă de lămâie, 296

ulei de lămâie, 296

post cu limonadă, 207

leucocite, 22–24

leucocitoză, 326

leucopenie, 326

leucotriene, 34

lemn dulce, 246

Lieberkuhns, 25 de ani

lămâie verde

fluor de, 93

fosfat de, 94

sulfat de, 94 acid

linoleic, 69

Machine Translated by Google

acid linolenic, 69

lipaze, 26

lipide. Vezi

grăsimi litiu (Li), 89

ficat, 26–27

sarcini de bază, 27–28

și înroșirea vezicii biliare, 280–81

funcția hepatică, 27, 171, 177

lobelia, 196, 246–47

lobuli, 57

dragoste, 187

Panouri de profilare LPD, 328–29

plămâni, 57, 173, 179–80. Vezi și sistemul respirator

anatomie, 57–58

congestie, 195–96. Vezi, de

asemenea, producția de mucus și congestia

formulă pe bază de plante pentru, 261

lichid limfatic, 29–30

ganglioni limfatici,

31 vase limfatice, 30

sistem limfatic, 6, 16, 29–32, 147, 171–72, 178–79, 279. Vezi și

producția de mucus și întinerirea

congestiei pe bază de plante pentru, 266

importanța sănătății, 155–57

limfocite, 23, 35, 38, 326

origine și dezvoltare, 35

limfom, 188, 207 lizozomi,

19 lizozim, 34

Machine Translated by Google

M

macrocosmos, 19
procesarea macrofagelor, 37
macrofage, 19, 23, 39. Vezi și larve monocite, 144
magnezie,
fosfat de, 94 magneziu (Mg),
81 maltază, 25 maltol
dextrină,
129–30
maltoză, 66
mangan (Mn), 89–90 ulei de
maghiran, 296
marshmallow, 247
masaj, 303
mastocite, 23, 39
Master Salad, 228
MCH (hemoglobina corpusculară medie), 328
MCHC (concentrația medie a hemoglobinei corpusculare), 328 MCV
(volumul corpuscular mediu), 328 MEA
(momoetanolamină), 129 carne, 114,
115, 120, 220. Vezi și produse de origine animală
energie de, 115
medicamente, 84. Vezi și medicamente chimice
limitarea sau oprirea în timpul
detoxifierii, 197–98
meditație, 276
medular, 55
meioza, 20

Machine Translated by Google

Pepeni, 229

pepeni, 218, 219

menstruația, 56–57, 151

corp mental, 286–88

detoxifiere mentală, 186–87

meniu(e), 223

detox miracle, 220–21

detox vitality, 222

mercur (Hg), 90

metal poluare, anorganic, 125

metale, toxice, 125, 127. Vezi și minerale, urme

micrococi, 146

microcosmos, 19

microvilozități, 19

lapte

vaci, 110

pasteurizat, 110

ciulin de lapte, 247

Miller, Neal Z., 123

Cereale de mei, 231

ulei mineral, 130

minerale, 78–79, 322

dieta și, 84

major, 78–83

urmă/micro-urmă, 78, 83–93. Vezi și metale, toxice

mitocondrii, 19

mitoză, 20

molibden (Mo), 90

monocite, 326. Vezi și macrofage

Machine Translated by Google

monogliceride, 130
glutamat monosodic (MSG), 130 acizi
grași mononesaturați, 68 mamă,
247 ulei de
munte, 296
gura, 24
MPV (volumul mediu al
trombocitelor), 328
placă mucoidă, 13, 209 producție de mucus și congestie, 31, 32, 34, 110, 111, 114, 119, 147, 153, 190, 191, 195–96. Vezi și sub plămâni
crește utilizarea, 111
mullein, 247–48
scleroză multiplă, 157–58
mușchi, 53
tipuri de, 53–54
sistem muscular, 17, 53
întinerire pe bază de plante
pentru, 268 țesut
muscular, 21
micotoxine, 126 ulei de smirnă, 296
N

naprapatie 303–4
celule natural killer (NK), 39–40
științele naturii, 293–305
medicina naturala (traditionala),
1, 2 calea
naturii, 4 medicina naturista,
304 scoli naturiste, 318–19

Machine Translated by Google

naturopatie, 2, 304

țesut nervos, regenerare a, 104, 157–58. Vezi, de asemenea, leziuni ale măduvei spinării sistemului nervos, 17, 55–56

formula pe bază de plante pentru, 257–58 întinerire pe bază de plante pentru, 268–69

țesut nervos, 21

urzici (înțepături), 248

tulburări și leziuni neurologice, 106, 157–58

neuroni, 157

neurotoxine, 132

neutrofile, 23, 38, 326 nichel (Ni), 90–91 nitriți și nitrați, 130 azot (N), 81

înveliș nuclear, 18

nucleoli, 18

nucleul celulei, 18

ulei de nucsoara, 296 Nutrasweet. Vezi aspartam

nutriția, utilizarea, 14

suplimente nutritive, 84, 313

nuci, 104, 214

O

obezitate, abordarea cauzei, 163 uleiuri, 313. Vezi și grăsimi

comercial, 70

acizi grași omega-3, 70

acizi grași omega-6, 70

Machine Translated by Google

omnivore, 9 ulei

de portocale, 296

portocale, 4

ulei de oregano, 296

Rădăcină de struguri din Oregon,

248–49 organite,

19 alimente organice, 79, 306–8

acid orotic, 76

osmoza, 19–20

osificare, 59

osteoblaste, 59

osteoclaste, 59–60

osteocite, 58

experiențe „în afara corpului”, 4, 287

ovare, 47–48

supraalimentare, 202

oxalați și acid oxalic, 119

oxidare, 101–2

oxigen (O), 81

P

PABA (acid para-amino benzoic), 78

pancreas, 25–26, 47, 171, 176

rolul, 159–61

enzime pancreatice, 67

suc pancreatic, 26

pancreozimină. A se vedea colecistokinina acid pangamic,

76 paralizie. Vezi leziunile măduvei

spinării eliminarea paraziților, 6, 233, 262, 271

Machine Translated by Google

paraziți, 111, 142, 144–45. Vezi și tipuri specifice de microorganisme
cel mai frecvent, 149
sistem nervos parasimpatic, 55, 56 glanda
paratiroidă, 44–45, 111, 161, 170, 174–75 pătrunjel,
249 ulei de
patchouly, 296 pau
d'arco, 249
PEG (polietilen glicol), 130
ulei de mentă, 296
pepsină,
73 pepsinogen,
73 peptidază, 25,
73 peptidă,
25 peptone,
24 pesticide, 127, 128, 202. Vezi și petrochimice
alimentare organice,
127 pH, 101, 102, 184. Vezi și acidoză . echilibru alcalin/acid
și cancer, 155
gătit și, 110
digestie și, 13
hormoni și, 47
și afectarea nervilor și
regenerare, 158
consum de proteine și, 114, 116
testare, 150
și utilizare, 14
factori pH, 141
de alimente, 99–100, 106, 141, 150, 187–91, 215–16
fagocitoză, 33

Machine Translated by Google

faringe, 58
fenoli, 97
fosfat de fier, 93–94 de var,
94 de
magnezie, 94 de
potasiu, 94 de
sifon, 94
fosfor (P), 81–82 fitochimice,
95–98 glanda pineală, 44
pipsissewa, 249
glanda pituitară,
43–44, 161 pătlagină, 249–50
plante, 133 plasmă,
22, 23
membrană
plasmatică, 18 plăci
plastice, 132
plăci, 328
Centrele de control al otrăvirii, 134–37
iedera otrăvitoare,
197 rădăcină poke (pokeweed),
250 terapie de polaritate,
303–4 vaccin antipolio, 121,
154 poluare,
84 polizaharide, 65–66
clorură
de potasiu, 93
fosfat de, 94 sulfat
de, 94

Machine Translated by Google

potasiu (K), 82, 322, 324 energie

potențială, 61 pro-

enzime, 73

progesteron, 48, 152

propilenglicol, 130

propilgalat, 130

prostaglandine, 34

glandă prostatică, 56

protează, 67, 73 Vezi, de asemenea,

proteine non-proteice. -proteide, 113

protein(e), 13, 67, 113. Vezi și diete bogate în proteine

completă, 118

digestie, 67, 114. Vezi și protează; proteus produse

secundare digestive și metabolice, 67 combinații

de alimente și, 219 în total, 325

utilizare, 114–16

proteus, 147

protozoare, 149

PSA (antigen specific prostatei), 321 ptialin,

73

R

radiații, 1–2, 131, 294

Salată de fructe curcubeu, 229

Pansament crud, 229

dieta cu alimente crude, 5, 106, 157–58

centre de resurse pentru alimente crude, 316–17

resursele alimentare crude, 313–16

Machine Translated by Google

alimente crude, 62

RDW (lățimea distribuției globulelor roșii), 328 rețete,

228–31 globule

roșii (RBC), 22–23, 327

trifoi roșu, 250

colorant roșu #40 (Allura Red AC), 130

ardei roșu. Vezi piper cayenne zmeură

roșie, 250–51 reflexologie

279, 303 regenerare, 182

componente ale, 183

ciuperca reishi, 251

Relish, 228

sistemul reproducător, 17, 56–57, 151–52

formule pe bază de plante pentru, 258–

60 întinerire pe bază de plante pentru, 269

sistemul respirator, 17, 57–58, 173, 179–80. Vezi și plămâni

întinerire pe bază de plante pentru, 269–70

ribozomi, 18

orez brun, 231

ARN (riboză), 66

ulei de trandafiri, 296

ulei de rozmarin, 296

ulei de trandafir, 296

S

zaharină, 131

ulei de salvie,

296 salată, 228

Machine Translated by Google

glande salivare, 24

săruri, 98

ulei de lemn de santal, 296

sandviș, legume, 229

saponine, 98

grăsimi saturate, 68

saune, 278–79

Saw Palmetto, 251

Schroeder, Henry, 84

secretină, 25, 26

vezicule secretoare, 18–19

semințe, 104, 214

seleniu (Se), 91 auto-

antigene, 35

senna, 252

iarbă de ras, 245–46

ciupercă shiitake, 252

Orez brun integral cu bob scurt, 231

Ginsengul siberian, 252

siliciu/siliciu (Si), 91–92 acid

silicic, 94 virusul

simian numărul 40 (virusul Sim- 40/SV 40), 123, 154 sistemul osos,

17, 58–60

întinerire pe bază de plante pentru, 270

piele, 166, 173, 178. Vezi și

tulburări ale sistemului tegumentar, 166–67, 173, 178

eliminare și detoxifiere, 166, 167

creme hidratante, 166–67

periajul pielii, uscat, 278

Machine Translated by Google

calotă, 251–52
bordură oblică, 279
ulm alunecos, 252
Smoothies, 230
săpunuri, naturale, 312
sifon, 119
clorura de, 93
fosfat de, 94
sulfat de, 95
sodiu (Na), 82–83, 322
bicarbonat de sodiu, 26, 73
erittorbat de sodiu, 131
fluorură de sodiu, 131
lauret/lauril sulfat de sodiu (SLES/SLS), 131
solvenți, 125
supe, 230, 231
boabe de
soia gătite și procesate, 227
proprietăți ale crudității, 227
mitul soiei, 227–28 proteine
din soia și ulei de boabe de soia, procese utilizate în obținerea, 227–28 ulei de
mentă, 296–97 leziuni ale
măduvei spinării, regenerare în, 2, 106, 143, 157, 201. Vezi și țesutul nervos

spirilla, 147
perspectiva spirituală, 146
spiritualitate, sănătate și, 285–89. Vezi și spirochete
energetice, 147
splina, 31

Machine Translated by Google

muguri și încolțit, 226, 317 ulei de
molid, 297 ciorbă
de dovleac, 231
sunătoare, 251
stafilococi, 146–47
amidon, 66, 164
combinarea alimentelor și, 219
amidon alimentar modificat, 130
băi de aburi, 278–79
Legume la abur, 231
celule stem, 23
steroizi, 150 de
stimulente, 119–20 de
urzici, 248
Legume prăjite, 231 stomac,
24–25
formulă pe bază de plante pentru, 262–63
streptobacili, 147
stres, 84
zaharază, 25
zaharoză, 66
zahăr(i), 63–65, 161
complex, 65–66
rafinat, 31, 120
simplu, 63, 165
sulf (S), 83, 272 sulfat
de tei, 94
de potasiu, 94

Machine Translated by Google

de sifon, 95
lumina soarelui, 279
super-alimente, 143
intervenții chirurgicale, 2
îndulcitori, artificiali, 64
umflare, 197
sistem nervos simpatic, 55–56

T

celule T, 38
talc, 131
taninuri (acid tanic), 98, 131
ulei de tarhon, 297
ulei de arbore de ceai (melalenca), 297
CEAI (trietanolamină), 129
ceaiuri, 119
pe bază de plante, 319
realizarea, 235
tendoane, 53
terpenoide, 98
testicule/testicule (gonade), 48–49
testosteron, 48–49
termoterapie. Vezi febră
duct toracic, 30
trombocite, 328
ulei de cimbru, 297
glanda timus, 32, 45
tiroida, 44–45, 111, 161
funcționare, 6, 44, 111, 163, 170, 174–75, 197, 226

Machine Translated by Google

formulă pe bază de plante pentru, 263–64
panouri de profil tiroidian, 329–30
staniu (Sn), 92
analiză minerală tisulară (TMA), 331
săruri tisulare. Vezi sărurile celulare
țesuturi, tipuri de, 21
titrare, 215
toluen, 131
examinarea limbii, 206
tonice, pe bază de plante, 271
toxicitate, 140, 162. Vezi și toxicitate chimică
toxine, fizice, 126. Vezi și substanțe chimice, trahee
toxică (trahee), 58
TRH (hormon de eliberare a tirotropinei), 329
trigliceride (TG), 329
tripsină, 73
tripsinogen, 26
TSH (hormon de stimulare a tiroidei), 329
markeri tumorali, 321
turmeric, 253
U
persoane subponderale, 165
grăsimi nesaturate, 68
uretere, 41
uretra, 42
acid uric, 114
sistemul urinar (tractului), 16, 41–42, 172
întinerire pe bază de plante pentru, 270

Machine Translated by Google

urină, 41

uter, 56–57

utilizare, 14

uva ursi, 253

V

fapte de vaccinare, 154

vaccinări, efecte nocive ale, 121–24, 146, 154

valeriană, 253

vanadiu (V), 92

sistem vascular, 22

combinații de sucuri de legume, 225

sucuri de legume, 222–25

Supă de legume, 230

de legume, 104, 157–58, 231

formarea alcaline și acide, 216

combinarea alimentelor și, 219 spălarea, 133 ce să mănânci, 214

Sandwich cu legume, 229

vene, 22

ventricule, 21

venule, 22

vase, 22 de

terapii vibraționale, 304

vibrioni, 147

surse video, 306

vilozități, 25

viniluri, 132

Machine Translated by Google

virusuri, 145–46, 196, 272

în catalizator pentru răspunsul imun, 145

vitamine, 74–77

vărsături, 193

pentru ce să faci, 193–94

W

Walker, Norman W., 206

apă

contaminanți, 127

purificați, 132, 134, 281–82

sisteme de apă, 319–20

terapie cu apă, 302–3, 320

creștere în greutate. Vezi și obezitate

componente emoționale, 164

de globule albe (WBC), 23, 38–39, 326–27

ulei de lotus alb, 297

scoarță de stejar alb, 254

crin alb de baltă, 253–54 ulei

de tanaceu sălbatic, 297 betonie de lemn, 254

viermi, 147–49

pelin, 254–55

Y

drojdie, 145 dock galben, 255 yucca, 255

Z

Machine Translated by Google

zinc (Zn), 92–93

Machine Translated by Google

ALTE TITLURI DE SĂNĂTATE DE INTERES DE LA HOHM PRESS

10 IERburi esențiale, (ediție revizuită)

de Lalitha Thomas

Mentă... Usturoi... Ghimbir... Cayenne... Cuișoare... și alte 5 ierburi de zi cu zi câștigă votul autorului drept „Top 10” cele mai versatile și eficiente aplicații pe bază de plante pentru sute de nevoi de sănătate și frumusețe. Ten Essential Herbs oferă povești fascinante și o direcție ușoară pas cu pas atât pentru începători, cât și pentru medicii experimentați. Aflați cum să folosiți cayenne pentru durerile de cap, cum să faceți un scrub facial cu ghimbir, cum să calmați răul de mișcare și alte dureri de stomac cu mentă. Secțiuni speciale din fiecare capitol explică aplicarea acestor plante cu copii și animale de companie. Hârtie, 395 de pagini, 16,95 USD ISBN: 0-934252-48-3

ENZIME ALIMENTARE : VERIGĂ LIPSĂ PENTRU SĂNĂTATEA RADIANTĂ

de Humbart „Smokey” Santillo, ND

Cartea revoluționară a lui Santillo prezintă cele mai actuale cercetări în acest domeniu și încurajează pași simpli și simpli pentru a face din suplimentarea cu enzime un plus natural la un stil de viață conștient de nutriție. Secțiuni speciale despre: longevitate și boală; valoarea alimentelor crude și a sucurilor; detoxifiere; prevenirea alergiilor și a candidei; sport și nutriție.

Hârtie, 108 pagini, 7,95 USD, ISBN: 0-934252-40-8 (engleză)

Hârtie, 108 pagini, 6,95 USD, ISBN: 0-934252-49-1 (spaniolă)

Versiune audio a casetelor Food

Enzymes 2, 150 de minute, 17,95 USD,

ISBN: 0-934252-29-7

VINDECAREA NATURALĂ CU PIERE

de Humbart „Smokey” Santillo, ND

Cuvânt înainte de Robert S. Mendelsohn, MD

Prima carte a Dr. Santillo și bestsellerul de lungă durată al Hohm Press, este un manual clasic de tratament pe bază de plante și naturiste. Aclamată ca cea mai cuprinzătoare lucrare de acest gen, Natural Healing With Herbs detaliază (în termeni profani) proprietățile și utilizările a 120 dintre cele mai comune ierburi și enumeră terapii cuprinzătoare pentru mai mult de 140 de afecțiuni comune. Toate în ordine alfabetică pentru referire rapidă. Hârtie, 408 pagini, 16,95 USD, ISBN: 0-934252-08-4

Dincolo de aspirină: provocarea naturii pentru artrită, cancer și boala Alzheimer

de Thomas A. Newmark și Paul Schulick

Machine Translated by Google

Un ghid ușor de citit pentru una dintre cele mai remarcabile descoperiri medicale ale vremurilor noastre. Cercetările arată că inhibarea enzimei COX-2 reduce semnificativ inflamația care este în prezent asociată cu artrita, cancerul de colon și alte tipuri de cancer și boala Alzheimer. Contestând abordarea farmaceutică convențională „glonț de argint”, această carte pledează un argument convingător pentru utilizarea sigură și eficientă a ierburilor care inhibă COX-2, inclusiv ceaiul verde, rozmarinul, busuioc, ghimbir, turmeric și altele.

Hârtie, 340 de pagini, 14,95 USD, ISBN: 0-934252-82-3

Pânză, 340 de pagini, 24,95 USD, ISBN: 1-890772-01-1

GINGER: Common Spice & Wonder Drug (Ediția a treia)

de Paul Schulick

De mii de ani, ghimbirul a fost unul dintre cele mai preferate condimente din lume și un ingredient major în remediile orientale. Cu toate acestea, valorile prețioase de vindecare ale ghimbirului sunt încă practic necunoscute și ignorate în lumea modernă. Această carte propune că ghimbirul este o substanță vindecătoare dincolo de sfera terapeutică a oricărui medicament modern; o substanță cu potențialul de a salva miliarde de dolari și nenumărate vieți. Susținută de sute de studii științifice, această carte îl conduce pe cititor să descopere beneficiile personale și sociale extraordinare ale folosirii ghimbirului.

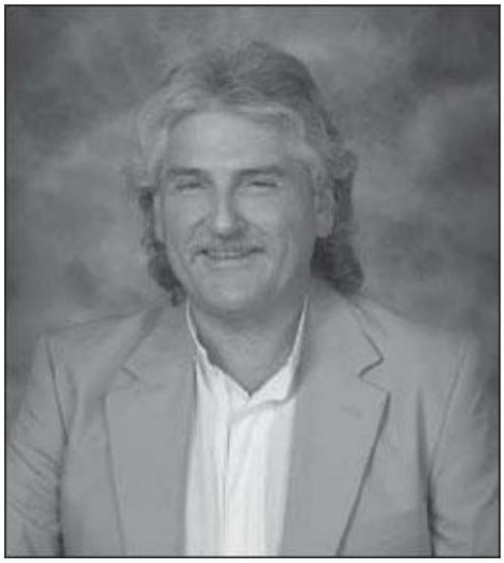
„O colecție minunată de informații. Un caz convingător.” — Andrew Weil, MD, cel mai bine vândut autor al lucrării Spontaneous Healing Paper,

9,95 USD, 176 pagini, ISBN: 1-890772-07-0

PENTRU A PRIMI UN CATALOG COMPLET SAU PENTRU COMANDĂ: 800-381-2700

VIZITAȚI SITE-UL NOSTRU LA: www.hohmpress.com

Machine Translated by Google



Despre autor

Robert S. Morse, ND, D.Sc., ID, MH, este un medic naturopat certificat și acreditat de consiliu, un biochimist, iridolog și un maestru herbalist.
Din 1974, el deține și gestionează o clinică de sănătate naturală și o companie botanică God's Herbs, situată în Port Charlotte, Florida. Dr. Morse îi învață pe alți medici și practicieni din domeniul sănătății Arta detoxificării și regenerării celulare. În cei treizeci de ani de practică, munca sa inovatoare a ajutat mii de oameni să depășească cancerul, diabetul, SM, boala Crohn, sclerodermia și alte boli grave. Dr. Morse a fost un protejat al regretatului Dr. Bernard Jensen, „Părintele științei iridologiei” din Statele Unite și un mare susținător al alimentelor vii. Dr. Jensen s-a referit la Dr.

Morse ca „unul dintre cei mai mari vindecători ai lumii”.

Robert Morse este membru al Asociației Internaționale a Medicilor Naprapati și al Asociației Medicale Naturopatice Americane.
Este membru de onoare al (ASPEMT) Associacao Profissional dos Especialistas da Medicina Tradicional (Portugalia). În 1998 i s-a acordat o diplomă de onoare de la Asociația Medicală din Portugalia pentru activitatea sa profesională în regenerarea țesuturilor.

În urmă cu douăzeci și cinci de ani, dr. Morse a creat formule botanice foarte puternice, specifice țesuturilor, pentru clinica sa de întinerire. Aceste formule au fost apreciate la nivel mondial și sunt folosite de medici, clinici și persoane din întreaga lume. Conferentiar frecvent și invitat la talk-show, Dr. Morse este autorul cărților The Illusion Called Disease și Getting Healthy with Herbal Formulas și a numeroase articole în domeniul sănătății naturale. El